



# 給食だより



平成31年1月号

あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願い申し上げます。

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの風邪が流行する季節です。これらの風邪からからだを守るには、手洗いはとても重要です。なぜなら、原因となるバイ菌が付いたきたない手で料理をしたり、食事をすることで風邪をひいてしまうことが多いからです。正しい手の洗い方を覚えて、風邪の予防に努めましょう。

## 《正しい手洗いの順番》

- ①手を水でぬらす。
- ②石けんをつける。
- ③手のひらを洗う。
- ④手の甲を洗う。
- ⑤指の間を洗う。
- ⑥指先を洗う。
- ⑦手首を洗う。
- ⑧水で洗い流す。
- ⑨清潔なタオルでふく。



## 《洗い残しが多いところ》

- ・手の甲
- ・指先
- ・手首
- ・指の間

これらの部分を意識して、しっかり手を洗いましょう。



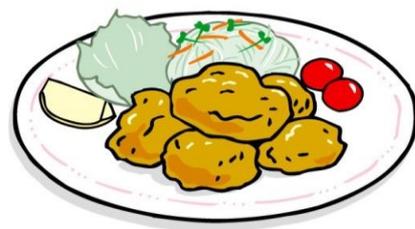
## ☆とり天☆

### \*材料 (4人分)

- |               |     |                |
|---------------|-----|----------------|
| • 鶏もも肉…300g   | } A | • 天ぷら粉 …3/5カップ |
| • 醤油 …大さじ1    |     | • サラダ油 …適量     |
| • 酒 …小さじ1と1/2 |     | • トマト …中1/6個   |
| • しょうがおろし …少々 |     | • キャベツ …4枚     |
| • にんにくおろし …少々 |     |                |

### \*作り方\*

- ①トマトをくし切り、キャベツは千切りにする。
- ②鶏肉にAで下味をつける。
- ③天ぷら粉を同量の水と混ぜ、衣を作る。
- ④油を温め、鶏肉に衣をつけて揚げる。
- ⑤キャベツ、トマトを添え、盛り付ける。



☆お好みで、ポン酢を付けて食べるのもおすすめです☆



今月の郷土料理は

# 大分のとり天

です。

大分県の鶏肉消費量は全国トップクラスです。  
とり天は大分県が発祥の地といわれています。



提供日：1月9日(水)