

# けんこう

しらさぎ保育園  
 食事研究グループ  
 栄養士 木下つくみ  
 林 歩美

## 《 手洗いの重要性 》

普段から気をつけているつもりでもなぜか感染してしまう風邪やインフルエンザ。最近では新型コロナウイルスの流行が毎日のように報道されています。こういった病気を引き起こすウイルスの多くは手を介して体内に侵入することが多いと言われており、厚生労働省は新型コロナウイルスも手洗いによる予防が大変効果があると発表しています。毎日健康で元気に過ごすためにも手洗いの方法を見直し、正しい手洗い習慣を身につけるようにしましょう。

### 正しい手洗い方法

流水とせっけんを使ってしっかりと時間をかけて洗う(目安は20秒)

①手のひらをよくこする



②手の甲もよくこする



③指先・爪の間も入念に



④指を交差させて指の間も十分に洗う



⑤親指はひねり洗いで



⑥最後に手首も忘れずに



### 洗い残しに注意!

色のついている部分は洗い残しの多いところ。指先・指の間・親指は特に意識して手洗いを行うようにしましょう。



### いつ手洗いするのがいいの?

・外から帰宅後 ・食事の前 ・トイレの後  
 さらに電車のつり革、共有のパソコン、トイレのドアや会社の入口など不特定多数の人が触るようなものに触れた後にも可能な限り手洗いを行うとより感染症予防に効果があります。

### タオルの共用に注意!

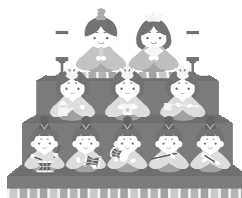
濡れたタオルはウイルスの温床です。せっかく手をキレイに洗っても濡れたタオルで拭いてしまうと台無しです。体調不良の家族がいる間だけでもタオルの共用を避けると家庭内での感染予防になります。

✪ 弁当日  
 3月2日(月)  
 4月15日(水)



✪ 誕生会……3月3日(火)

- ・二色ごはん
- ・白身魚の竜田揚げ
- ・長いもの素揚げ
- ・キャベツのごまじょうゆ
- ・すまし汁



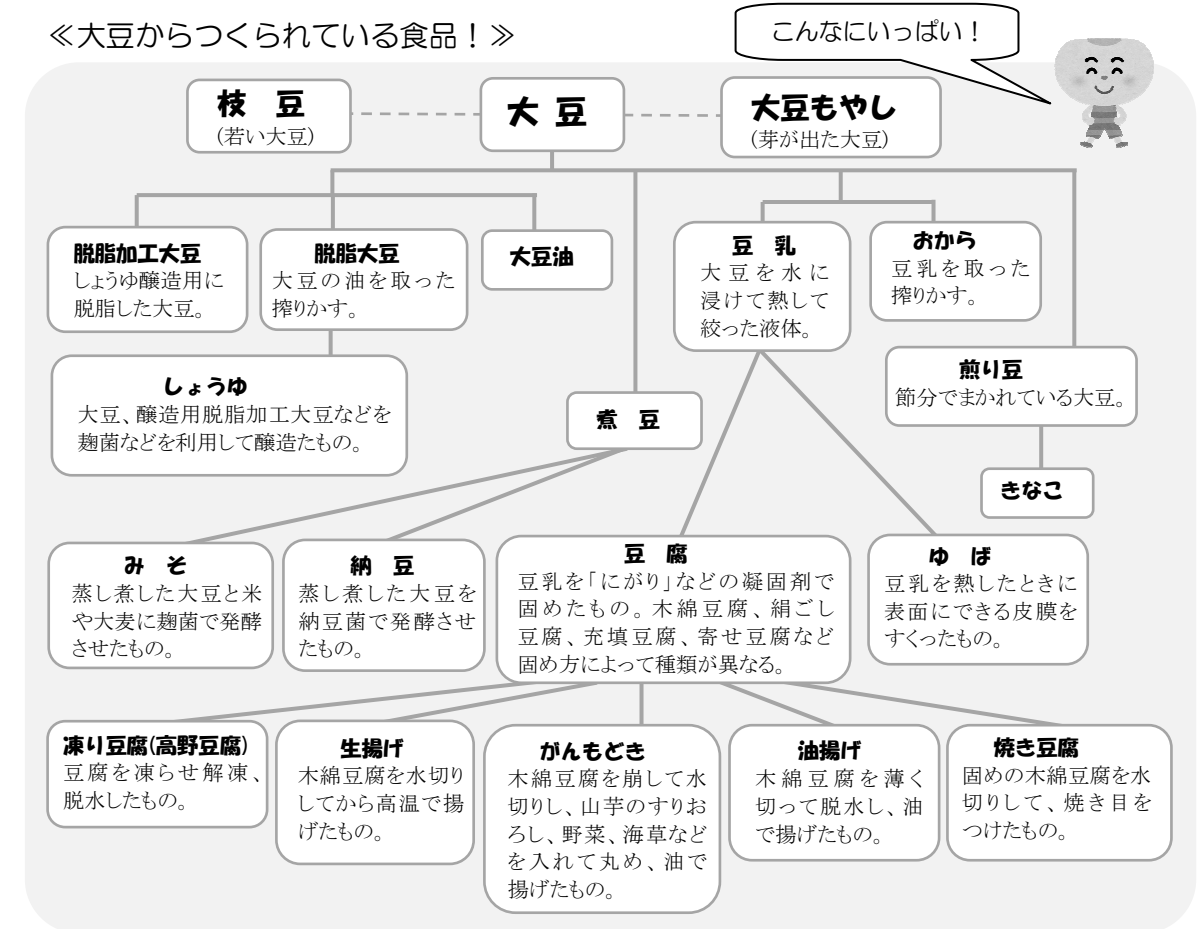
## ◎ 大豆ってすごい! ◎

成長期の子どもに欠かせない体をつくる元となるたんぱく質は、肉や卵に多く含まれていますが、「畑の肉」と言われるぐらい大豆には良質なたんぱく質がたくさん含まれています。一番下に当園の食事のレシピも載せているので参考にしてください。

- ▶肉よりも低カロリーでコレステロールが少ない
- ▶脳を活性化するレシチンを含む ▶食物繊維やオリゴ糖で、お腹の調子を整える

《大豆からつくられている食品!》

こんなにいっぱい!



### 炒り卵の花

《材料》 子ども1人分 3月17日の献立より

#### 【作り方】

- ①人参、こんにゃく、水でもどした干椎茸を短いせん切りにし、こんにゃくは茹でておく。竹輪は縦半分にして薄切り、青葱は小口切りにする。だしかつおでだしをとっておく。
- ②熱した鍋に油をひいて、人参、こんにゃく、おからの順に炒めひたひたにだし汁を入れ、干椎茸を入れる。
- ③野菜が煮えたら竹輪を入れ、砂糖、しょうゆ、酒、みりんを味つけし、煮含める。
- ④おからに味がついたら味を整え、青葱を入れる。



おから	30g
竹輪	5
人参	10
干椎茸	1
こんにゃく	10
青葱	3
油	2
だしかつお	1
しょうゆ	3
酒	1
みりん	1