

令和3年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

夏場でも食事のときの換気を忘れずにしましょう！

気温が高くなってくると、エアコンで冷房する時間が増えると思います。その際でも、感染症対策のためにはこまめな換気が必要です。

食事中はみんなマスクを外しているため、飛沫による感染リスクが高まる状態になるので要注意です。

空中に漂うウイルスや細菌を室外に出すためにも、換気をしながら食事をしましょう。同時に、食中毒や熱中症対策も必要なので、室内の温度が高くならないように配慮しましょう。

☑ マスクをはずしているときは、特に換気に注意しましょう

窓とドアなどを対角線上に開けて、空気の流れをつくって、換気をしましょう。食事の時間に限らず、マスクを外して活動するときには換気を習慣化したいですね。

☑ 換気でウイルスや細菌を外に追い出す

換気には室内の空気中に漂うウイルスや細菌を薄め、外に追い出す効果があります。

今ワクチンが普及してきていますが、引き続き感染症対策をおこなっていきましょうね。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

チキンサンド

●材料 (4人分)

鶏肉	100g	
●しょうが	}	
●酒		適量
●みりん		
●焼き肉のタレ		
切目入バターロール	2個	
レタス	30g	
マヨネーズ	適量	

- ① 鶏肉は一口大に切って、●で下味をつけておく。
- ② ①をフライパンで焼く。
- ③ レタスは千切りにする。
- ④ 切れ目が入ったバターロールの中に、③を敷き詰めマヨネーズをかける。最後に②を挟んで完成！

★鶏肉は、から揚げにしても良いです
★バターロールは食パンでも良いです

