



# 食育だより



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

## いただきます！の前に石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、菌が体の中に入ってしまう。体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、しっかり手を洗うことが重要です。



## 手が菌の運び屋に？

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物や他の人に菌が移動する危険があります。手が菌の運び屋にならないためにも、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。また、爪と皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、爪は定期的に切りましょう。



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

## 豚バラの野菜巻き

●材料	(4人分)
豚バラ肉	4枚
長芋	80g
人参	60g
いんげん	40g
焼き肉のタレ	適量

- ① 長芋・人参はスティック状に切り、茹でる。
- ② いんげんを茹でる。
- ③ 豚バラ肉に①と②を巻く。
- ④ 焼き肉のタレをつけて、オーブンで焼いて出上がり。  
フライパンでも良いです！