

# 保健・給食だより

2020. 4月 大町小 保健室・給食室

新型コロナウイルス感染症の流行により休校が続いています。感染症予防の基本は、「手洗い・うがい・規則正しい生活」です。また、換気が悪く、人がたくさんいる場所に行かないようにすることも大切です。一人ひとりができることをしっかり取り組んでいきましょう！

今月のほけんもくひょう 自分のからだを守ろう！



## 忘れていませんか？お昼の歯みがき

学校では給食後に歯みがきタイムがあります。おうちではどうでしょうか？口の中を清潔にしておくことも大切な病気の予防です。植田Tも、休日のお昼は歯磨きを忘れそうになり「おっといけない」と思うことがよくあります。毎年4月に歯科検診を行っていますが、今年は少し遅くなりそうです。むし歯や歯肉炎にならないように、食後の歯みがきを忘れずに行いましょう！（歯みがきカレンダーをのせました。印刷できる人は使ってください。自分でつくってみても楽しいですね。）

## きゅうしょくしつより ※おうちの人と一緒につくってみよう！

おうちでも簡単にできる手作りドレッシングサラダのレシピをごしょうかいします。

(材料)

- かんそうわかめ      こそじ1
- キャベツ    1/4こ (ちいさめのもの)
- きゅうり    1/3本
- (ドレッシング)
- たまねぎすりおろし    こそじ1/2はい
- あぶら                      こそじ1
- しょうゆ                    こそじ2はい
- す                              こそじ3はい
- さとう                        こそじ2/3はい
- しお                            こそじ1/5はい
- こしょう                      すこし



(つくりかた)

- ①かいそうは水に入れてもどす
- ②キャベツは食べやすい大きさにきる。または小さくちぎる。
- ③おさらに入れてラップをかけ、レンジに1分半から2分かけてしんなりさせ、さめたらぎゅっと水気をしぼる。
- ④きゅうりは、わぎりにする。
- ⑤ごまをお皿に入れてレンジに30秒くらいかける。
- ⑥わかめ、きゅうり、キャベツをまぜる。
- ⑦たまねぎをすりおろして、ほかのドレッシングの材料をまぜて、⑥とまぜる。

やさいの種類を変えたり増やしたり、ハムやしらすやのりを入れたり、ドレッシングのあぶらをごま油に変えたり、いろいろアレンジして作ってみてくださいね。