



令和2年1月キッズだより



明けましておめでとうございます。年末・年始のお休みはどう過ごしましたか？
1月は天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)といわれます。
さあ、楽しかったお休みも終わりました。そろそろ生活リズムを整えてエンジンを
かけ直しましょう。

今年も安心・安全な給食作りを心掛けて頑張りますのでよろしくお願いします。

1月献立のポイント

- * 「うちなー七草じゅーしー」「キッズ雑煮」等の行事食も準備しています。
- * 「野菜そば」「山芋にらいいちー」「うじら豆腐」「うちなー風煮付け」「いなむどっち」等の郷土料理を予定しています。
- * 白菜や大根、葉野菜、りんご等の冬野菜を使った献立になっています。

今月のレシピ

黒胡麻黒糖ちんすこう(約20個分)

作り方



- | | | |
|-------|---------|--|
| ラード | 120g | ①オーブンは170℃に予熱しておく。 |
| 黒糖(粉) | 80g | ②ラードは温めずに黒糖と三温糖を加えて泡立て器でザラザラ感になるべく残らないようによく混ぜる。 |
| 三温糖 | 80g | ③②に黒ごまと振るった小麦粉を加えて混ぜるように練る。 |
| 黒ごま | 大さじ1.5杯 | ④20等分に分けて「ちんすこうの形」や「まんまる」等好きな形を作ってオーブン170℃15分で焼く |
| 小麦粉 | 240g | |

※焼きたては柔らかくてポロポロくずれやすいですがしばらく常温に放置しておくとクッキー状態になりますよ。

寒いけど・・・冷たいけど・・・しっかり手洗い!

寒い季節になると冷たい水で手を洗うことが辛くなり、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず目に見えないバイ菌を減らすことは出来ません。(水洗い + 必ず石鹸洗い)

※手洗いのポイント → 水洗い + 必ず石ケン洗いしましょう。

手を濡らして石ケンを泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間も良く洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパータオルでふきます。

○この季節の手洗いは食中毒予防だけでなく、
風邪をはじめとする他の感染症も減らすことが出来るのです。

