



# 12月 給食だよ！



## 正しい手洗いで風邪を予防しよう♪

今年も残すところあと1か月となりました。空気が乾燥してくるので風邪を引きやすくなります。ウイルスや細菌は、感染症にかかっている人の手のひらや、その人が触った手すり、ドアノブ、テーブルやイスなどについていることがあります。そこを触った手で、自分の目や鼻、口などの粘膜を触ってしまい感染してしまう可能性があります。外から帰ってきたときや食事の前、トイレの後の手洗いが習慣になるといいですね！

すぐにできる手洗いのポイントを紹介します！

### ポイント①

**さっと水に手を濡すだけで、手のしわから菌が出てきて逆効果！**

ハンドソープを付けて、手のひら→手の甲→指の間→親指→指先→手首を洗い、よく水で洗い流しましょう！

### ポイント②

消毒用アルコールは、水分があると濃度が下がり効果が弱まります！  
**よく水気を拭き取ってから使うと効果的です。**

また、十分な量のアルコール使い、手全体にすり込むことが大切です。

### ポイント③

洗い残しが多い部分は…

- ・指先、爪と皮膚の間
- ・親指の付け根、
- ・手のひらのしわ
- ・手首

意識してよく洗いましょう！

## 給食レシピを紹介します♪

### ～ポテトのミートグラタン～

マカロニとじゃがいもが入っているので食べ応えのあるミートグラタンです！

じゃがいも	200g(中1～2個)	コロコロ
豚ひき肉	80g	—
たまねぎ	120g(中2/3玉)	粗みじん
にんじん	40g(中1/2本)	粗みじん
しめじ	40g(1/4株)	粗みじん
炒め油	小さじ1	—
マカロニ(乾)	32g	—
とろけるチーズ	40g	—

塩	少々
こしょう	一振り
ケチャップ	大さじ2
ソース	小さじ1



#### ★ポイント★

にんじん、玉ねぎはよく炒めるとうま味がでます！

#### 〇作り方

- ①野菜を切る。じゃがいもは茹でるか電子レンジで加熱する。
- ②マカロニは茹でる。ケチャップとソースを混ぜておく。
- ③鍋か深い目のフライパンに油を引き豚肉を炒める。色が変わったらにんじん、玉ねぎ、塩、こしょうを加えてよく炒める。しんなりしてきたらしめじも加えてさらに炒める。
- ④③の具材に火が通ったらじゃがいもとマカロニも加えて混ぜ合わせ、ケチャップ、ソースを加える。

### ～もやしのナムル～

こどもたちに人気のナムルです！

#### 〇材料(幼児4人分)

もやし	120g	ざく切り
きゅうり	60g(中1/2本)	千切り
にんじん	40g(中1/2本)	千切り
ハム	32g(2枚)	千切り
★砂糖	1.2g(小さじ1/2)	—
★酢	7.5g(大さじ1/2)	—
★しょうゆ	9g(大さじ1/2)	—
★ごま油	4g(小さじ1)	—

【目安】しょうゆ・酢  
大さじ1の容器に  
7分目位で大さじ1/2の量に

#### 〇作り方

- ①野菜を切り、茹でて水で冷やす。
- ②ハムは蒸すか茹でて冷ます。
- ③★の調味料を合わせてよく混ぜる。
- ④水気を切った野菜とハムを和えて③の調味料を加えてよく混ぜる。



ニラや切り干し大根を入れてもおいしいです！

## 給食調理業務委託 業務評価の結果についてお知らせ

令和7年度上半期における、給食調理業務委託の業務評価結果は下記のとおりとなりました。

受託者:(株)メフォス

園名	総合評価
西保育園	A
南保育園	A
千曲保育園	A

※総合評価の判断基準

【S】優れている

【A】標準的

【B】適正である(標準)

【C】改善が必要である