



☆今月の目標☆ 手洗いのポイントを知ろう

細菌もウイルスも目には見えない…

みなさん、手洗いをどのようにしていますか？

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落して清潔にすることです。

目に見える汚れだけではなく、目に見えない細菌やウイルスが手につき、口や目から体に入って病気になることがあります。また、細菌が食べ物につくことで、食中毒の原因になることもあります。自分の体を守るため、周りの人を病気から守るためにも、毎日の手洗いを丁寧におこない、健康に過ごしましょう！

こんな時は手を洗いましょう！



家に帰った時



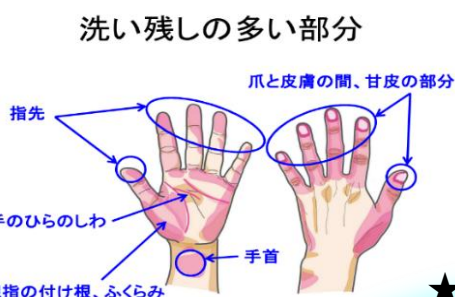
トイレのあと



動物を触った時



長時間スマホを触ったあと



洗い残しの多い部分



鼻をかんだあと



給食準備の前



食事の前

★洗い残しはたくさんあります！

皆さんはしっかりと洗えていますか？指先や爪のまわり、手首などは特に洗い残しが多い場所です。このまま手洗いせずに、いろいろな物に触れると、たくさんの細菌やウイルスが広がってしまいます。

私たちの大切な“手”は時として細菌やウイルスの運び屋となります。手を洗うことは自分を守るだけでなく、周りのみんなへの思いやりにもつながります。給食の準備や食べる前には食中毒を防ぐためにも、必ず手を洗いましょう！



作ってみよう！給食メニュー！！

ぶた肉のケチャップ炒め

お家で作る時には厚切りのぶた肉で作っても、食べ応えがあっておいしいです。ケチャップソースの酸味を飛ばすとコクが出て、より食べやすい味付けになります。



<作り方>

- ① キャベツは1.5cmの色紙切り、玉ねぎは0.5cmの薄切りにする。ピーマンはせん切りにする。
にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② ぶた肉は2cmに切る。
- ③ 油をひいたフライパンで、にんにく、しょうが、ぶた肉を炒め、塩、こしょうをふる。
- ④ 玉ねぎ、キャベツを加え炒める。
- ⑤ 調味料類を加えてケチャップの酸味が飛ぶまでよく炒める。
- ⑥ ピーマンを加え、しんなりしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり！

<材料>数量(4人分)

ぶた肉	100g
キャベツ	2枚程度(60g)
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
にんにく	0.4g
しょうが	0.4g

チキンコンソメ	小さじ1/4
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

塩	小さじ1/5
こしょう	少々
油	小さじ1

片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

さあ！手を洗ってみよう！

皆さんは下の図のように手を洗えていますか？
正しい手の洗い方を覚えましょう。

★手洗いのコツは動画でもチェック！

農林水産省
提供動画



★手を洗ったあとは清潔なハンカチやタオルで拭きましょう！

せっかく手洗いをしたのに手がぬれたままだと、また細菌やウイルスがついてしまいます。自分のハンカチを毎日持ってきてましょう。「手洗い」は毎日の小さな習慣ですが、皆さんの健康を守る大切な一歩です。しっかりと「手洗い」をし、気持ちよく1日を過ごしましょう！