

きょう きゅうしょくひとくち 7/28(火) 今日の給食一口メモ

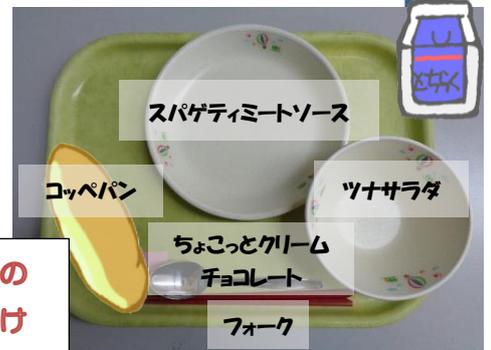
きょう
今日のひとくちメモは、「バイキンをふやさないために」についてです。

つゆ なが つづ あめ おお
梅雨が長く続き、雨も多く、じめじめしています。

バイキンをふやさないために、身のまわりの衛生に気をつけましょう。

とく つぎ ちゅうい
特に次のことに注意しましょう。

1. 給食の前は手にせっけんをつけて、30秒以上よく洗ってから水でよく流しましょう。
2. つめの間は、よごれがいっぱいです。つめはいつも短くしておきましょう。
3. 清潔なふくそうをしましょう。ハンカチはいつもきれいなものを持ってきてください。手を洗ったら自分のハンカチでふいて、アルコール消毒を忘れずにしましょう。



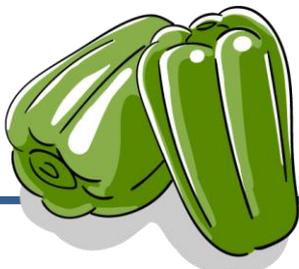
きょうの
もりつけ

きょう きゅうしょくひとくち 7/29(水) 今日の給食一口メモ

きょう
今日のひとくちメモは、「チンジャオロースー」についてです。

「チンジャオロースー」は代表的な中華料理の一つです。「チンジャオロースー」の「チンジャオ」は「ピーマン」のことで、「ロースー」は「細く切った肉」のことを表します。つまり、「チンジャオロースー」とは「ピーマンと肉の細切り炒め」です。日本では牛肉を使用することが多いですが、中国では豚肉を使用するのが一般的だそうです。

日本では「ピーマンが苦手」という人が多くいますが、中国では「ピーマン嫌い」が少ないそうです。それは、小さい頃から「チンジャオロースー」を食べているからという理由もあるそうですよ。ピーマンには、日焼けが気になる夏に必要なビタミンCがたくさん入っています。夏に特におすすめの食材です。



きょうの
もりつけ