



新しいクラスを迎え1ヶ月が経ち、子どもたちも新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか？近頃、コロナウイルス感染症が日本でも大流行しています。こまめな手洗い・マスクの着用・消毒など給食室でも予防を行っています。ご家庭でも子どもたちへ手洗いなどのご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



<ウイルスを予防しよう>

増加傾向にあるコロナウイルスですが、かからないようにするためには「予防」が大切です。空気感染するため、以下の予防法が推奨されます。

◆手洗い

正しい手洗い（右図）をすることで菌を寄せ付けません。

◆消毒

手洗い後、アルコール消毒液を手指にすりこむことで、手洗いで落とすきれなかった菌を除菌してくれます。

◆マスクの着用

空気中で舞っているウイルスを直接吸い込まないように防ぎます。また、咳やくしゃみなどのエチケットにもなります。

効果的な手の洗い方

1		手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。

～おうち時間が増えている今、親子でクッキングしてみませんか？～

さくさくクッキー（約20枚分）

（材料） ★卵・乳製品を使っていません！

- ・ホットケーキミックス…140g
- ・オリーブ油…36g
- ・豆乳…25g
- ・砂糖…25g

（作り方）

- ① 材料をよく混ぜ合わせ、形成する。
- ② オーブン170℃で12分程焼く。

きなこマカロニ（約5人分）

（材料）

- ・マカロニ…30g
- ・きなこ…適量
- ・砂糖…適量

（作り方）

- ① マカロニを茹で、ざるにあげる。
- ② きなこと砂糖を1：1の割合で合わせ、①にまぶす。