



ごはん まあだ!?

令和7年度 8号 朝倉郡学校給食会

あっという間に12月、1年もおわりの月になりました。寒くなると感染症にかかりやすくなります。すききらいなく食べ、食べ物のパワーをもらって元気に過ごしましょう。手洗いやうがいも忘れずにしましょうね。

給食室から学ぼう Part2 「清潔な手洗いについて」

みなさんが食べている給食は、調理員さんが一生懸命作っています。安全で安心な給食作りのために、調理員さんが日々行っていることを紹介します。Part1は「清潔な服装について」でした。今回は「清潔な手洗いについて」です。調理員さんが、どのようなところに注意して洗っているか、大切な部分の3つのポイントを紹介します。

ポイント①

石けんをよ〜く泡立てる



石けんを泡立てて洗うことで、泡が手の汚れを包み込んでくれます。両手を水でしっかり濡らしてから石けんを手に取り、泡立てましょう。

ポイント②

洗い方を変えてよ〜く洗う



「親指」「爪の間」「指の間」は洗い残しが多い部分です。写真のように洗い方を変えて洗います。



ポイント③

手の水滴をよ〜くふき取る



手に残った汚れも一緒に取り除くように、水分をペーパータオルでふき取ります。みなさんは清潔なタオルやハンカチでふき取りましょう。

参考：学校給食調理場における手洗いマニュアル（文部科学省）

★エフロンメモ★ かんたん★おいしい チキンのオーブン料理

給食では、鶏肉にいろいろな下味をつけて、オーブンで焼く料理があります。今回はその中でも人気のあるメニューを紹介します。とっても簡単なのでクリスマスや正月につくってみてはいかがでしょうか？



1 タンドリーチキン

【材料 4人分】

- 鶏もも肉・・・1枚（300g）
（一口大か人数分にカットする）
- 塩・こしょう・・・適量
- おろしんにんく・・・小さじ1
- おろししょうが・・・小さじ1
- ヨーグルト・・・大さじ1強
- カレー粉・・・小さじ1/2
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
- トマトケチャップ・・・小さじ2
- ウスターソース・・・小さじ1

2 ハニーマスタードチキン

【材料 4人分】

- 鶏もも肉・・・1枚（300g）
（一口大か人数分にカットする）
- しょうゆ・・・大さじ2
- はちみつ・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・適量
- 粒マスタード・・・大さじ1
- 料理酒か白ワイン・・・小さじ1



【作り方】 ※1と2共通になります

- ① ビニール袋に鶏肉と調味料を入れてもみ、冷蔵庫で30～1時間やすませる。
- ② 180℃に温めたオーブンに、①の鶏肉を並べ、中まで火が通るまで15～20分程焼く。焦げそうな場合は、鶏肉の上にアルミホイルをかぶせて焼く。

※ 家にオーブンがない場合は、魚焼きグリルやオーブントースター、フライパンでも焼くことができます。

