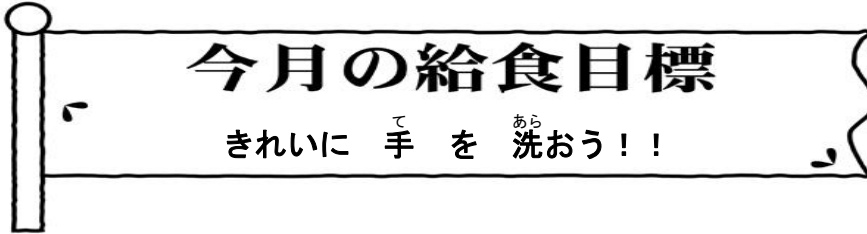
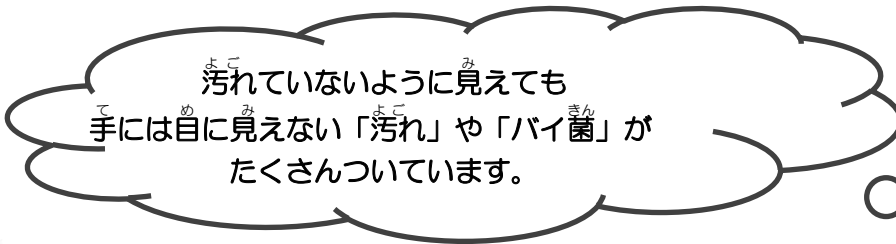


いなぼとくべつしえんがっこう
稲葉特別支援学校

暑い日もあれば寒い日もあり・・・コロコロと変化する気候に、体調を崩している人を見かけます。
かぜの予防には、規則正しい食生活がとても大切ですが、手洗いもその中の一つです。



手には見えない「汚れ」や「バイ菌」がたくさん！




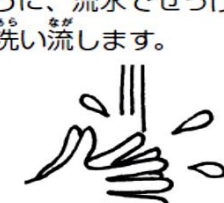


手を洗う前



靴、髪の毛、顔、ドアのノブ、本...など、手は、日々さまざまな場所に触れ、知らず知らずのうちに、たくさん汚れを付けています。手を洗わずに食事をすると、手のばい菌がそのまま体の中に入ってしまう！！

☆☆ 特に・・・外から帰った後・調理の前後・食事の前・せきやくしゃみの後・トイレの後
・動物（ペットなど）に触った後は手洗いのポイント ☆☆

<p>①手のひらでせっけんを あわ立てます。</p> 	<p>②手のこうも、こすって 洗います。</p> 	<p>③指を一本ずついいね いに洗います。</p> 	<p>④両手をもむようにし て、指と指の間を洗 います。</p> 
<p>⑤つめの間を洗います。</p> 	<p>⑥手首を片方ずつ洗 います。</p> 	<p>⑦せっけんが残らない ように、流水でせっけん を洗い流します。</p> 	<p>⑧清潔なタオルやハン カチで水分をしっかりふ きとります。</p> 



さんげつ ちゅうもく

*** 今月の注目メニュー ***



★8日 豚肉と冬野菜の煮込み：寒い季節には煮込み料理がぴったりです！
 大根や白菜などの冬野菜は体を温める効果があります。11月8日は「いい歯の日」
 ビタミンCもたっぷり入った、鍋風のメニュー★



★16日 季節のシチュー：地物一番の日メニュー
 季節の食材がたっぷり!!さつまいも・しめじが入った季節感のあるシチューです。
 作業所グリーンスマイルで収穫されたさつまいもを使います。



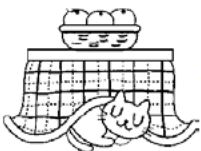
★17日 小松菜のおかかあえ：地物一番の日メニュー
 今日の小松菜はアグリー農園で水耕栽培されている小松菜です。
 学校のすぐ近くの農園で育てられ、採れたての小松菜を使います☆
 小松菜は冬の方が美味しいそうですよ!!



★18日 鮭のピザ風チーズ焼き：秋といえば鮭ですね!!
 今では一年中食べることができる鮭ですが、一番おいしいのは秋だと
 言われています。鮭の身に野菜やチーズを乗せて焼き上げます♪



★24日 いかと大根の煮物：たっぷりの大根と里芋が入った料理です。
 里芋のぬるぬる成分には、消化を助けたり、コレステロールの吸収をおさえたり
 便通を良くしたり・・・と体に良い成分がたくさん入っています。



★25日 ポテトグラタン：玉ねぎ、マカロニが入ったソースの上にチーズを
 たっぴり乗せて焼きます。子どもたちにもとても人気のあるメニューのひとつ。
 作るのに時間がかかるため、年に数回しか登場しない貴重なメニューです☆

地産地消

アグリー農園 (いなほ町) の

「こまつな」



つち つか えず 水と栄養で育てます↑



ハウス栽培することで、
 一年中おいしい小松菜
 が食べられます。
