



元気モリモリだより



コロナに負けない食事のマナー



6月は梅雨に入る時期でもあり、湿気が多く衛生面には特に気をつけたい時期です。改めて食事のマナーをおさらいし、コロナにも負けない食事のマナーを身につけましょう！

① しっかり手を洗おう

ハンドソープを使って30秒かけてしっかり洗おう！（ウサギと亀♪の歌がちょうど30秒程度の目安）

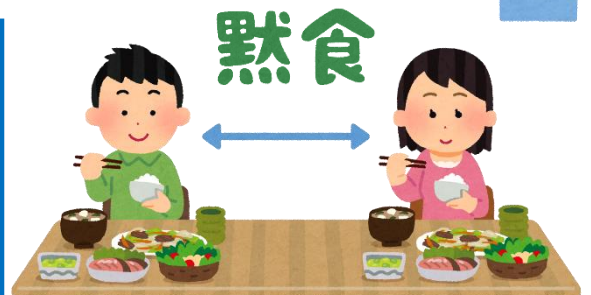


② マスクを正しく外す・つける

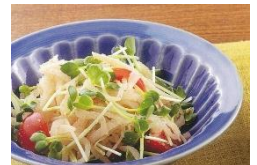
マスクのゴムの部分をつまんで外し、マスクの表面に触れないようにしましょう。（表面はウイルスが付きやすいので注意）



③ マスクを外して食べているときはしゃべらない
飛沫が飛ばないように、マスクを外して食べているときは大声でしゃべらないようにする。（黙食）
（距離を保ち、向い合わせに座らないようにしましょう）



元気モリモリレシピ（副菜編）



◆切干大根のパリパリサラダ◆

材料（4人分）

切干大根	40g
ミニトマト	6個
貝割れ大根	1/2パック
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
醤油	小さじ2
すりごま白	大さじ1

【作り方】

- ① 切干大根は水で洗い、5分ほど水に浸けて軽くもどし、よく絞っておく。
- ② ミニトマトはヘタをとり、四つ割りにする。貝割れ大根は根元を除き半分に切る。
- ③ ボウルに砂糖、酢、醤油、すりごまのドレッシングの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ドレッシングと①②を和えて出来上がり。



発行 令和3年6月19日
涌谷町健康課 健康づくり班

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。切干大根は歯ごたえがあるので、30回以上噛みましょう！

