

食育だより

R元年. 12
 いちじまこども園
 調理室 吉良 伸子
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子
 永井 和代

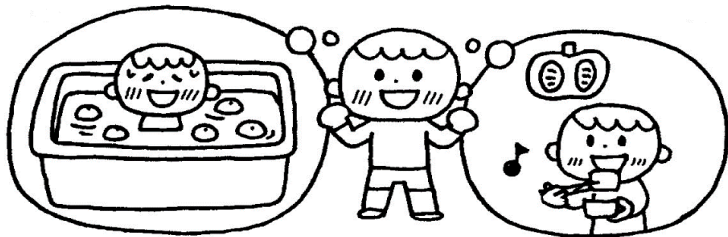
寒さも一段ときびしくなってきました。体調管理には気をつけていきたいですね。風邪などを予防する為に手洗い・うがいの他に、体を温める冬野菜を食べたりバランスのよい食事を心がけたりしましょう。

「ん」のつく食べ物を食べよう！

今年の冬至は12月22日です。冬至の日にはゆず湯に入り無病息災を願ったり、「ん」のつく食べ物を食べたりします。

「ん」のつく食べ物を食べると風邪をひきにくくしたり「運」がついたりする縁起物と言われています。カボチャ（なんきん）を食べるのが一般的ですが、ダイコンやニンジン・レンコンなど様々ありますね。また縁起物というだけでなく寒い季節にポカポカと体の温まる食べ物でもあります。

ご家庭でも「ん」のつく食べ物探しや話をしながら、みんなで食べてみてくださいね。



作ってみませんか？

＊ ＊ ハクサイと肉団子のスープ(4人分) ＊ ＊

材料

鶏挽肉・・・60g	ハクサイ・・・160g
豚挽肉・・・80g	シイタケ・・・20g
卵・・・20g	春雨（戻し）・・・12g
ショウガ汁・・・4g	にんじん・・・40g
片栗粉・・・12g	かまぼこ・・・20g
酒・・・4g	ごま油・・・4g
しょうゆ・・・8g	鶏がらスープの素・・・4g
スキムミルク・・・2g	

作り方

- ①鶏挽肉、豚挽肉に片栗粉、卵、ショウガ汁、酒、しょうゆ、スキムミルクを入れてよく混ぜ合わせだんごに丸めておく。
- ②ハクサイはざく切り、他の材料は細切りにし、ゴマ油で炒め、水とスープの素を加えて煮る。
- ③煮立ってきたらだんごをスープの中に落とししていく。
- ④最後にかまぼこ、春雨を入れ味をととのえ仕上げる。



ノロウイルスに気をつけよう！

ノロウイルスの患者数が増えるのは12月～1月にかけてです。人の手指や食品などを介して感染するので気をつけましょう。

どんな食品が原因となりやすいの？

ノロウイルスに汚染された食品、特にカキを含む二枚貝が多く報告されています。また、感染者の手洗い不十分なまま料理をすると、食品が汚染され、その食品を食べる事により感染が引き起こされるおそれがあります。

食事での予防ポイントは？

- ①食事の前はしっかりと手洗いをしましょう。
- ②カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱しましょう。湯通り程度ではダメです！
- ③野菜や果物などの生鮮食品は十分に洗いましょう。

厚生労働省のホームページにも、予防やまん延を防止する方法等が詳しく記載されていますので、ぜひご覧ください。

給食やおやつの前には
 しっかり手洗いをしているよ！
 指は1本ずつ丁寧に・・・



おいしい旬の食べ物

はくさい



選ぶ時は切り口が平らなものを

白菜は、収穫してからも生長しようとして、中心の生長点に養分を送り続けています。カットされた面の中心部分が盛り上がっているものは、外側の養分が送られているので、切り口は平らなものを選びましょう。白菜は、炒めたり、煮たりするほかに、生でサラダとしても食べられます。



畑の白菜も大きくなっています。
 給食でたくさん使います。