



# 食育だより

R5. 1  
いちじまこども園  
調理室

新年あけましておめでとうございます！  
今年も愛情たっぷり♡安心安全の給食作りに努めます。よろしくお願いいたします。

## 調理室の窓から

給食ではサケやサバ、イワシやワカサギ、シシャモなど様々な種類の魚を提供しています。

農林水産省の「食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」(2019-2020)によると、魚の「価格の高さ」、「調理の手間」といったマイナス面が家庭での消費減少につながっているということがわかりました。しかしその反面、健康のため食べたいと思っている人は多く、骨などの少ない加工用の魚介類のニーズが高まっています。

食べやすく又食べさせやすくなった分、子ども達が「魚には骨がある」「食べられる骨もある」という気づきができにくくなっているように感じます。そこで、給食ではあえて小骨の多い魚や、骨を完全に除去していない魚を使用しています。骨を探すことに悪戦苦闘している様子をよく見かけますが、繰り返し食べることで慣れていきます。何事も経験することが、子ども達の成長につながる食育です。



骨みつけた！

## ノロウイルスに気を付けよう！

毎年11月から2月にかけて、特に乳幼児や高齢者にノロウイルスによる急性胃腸炎が流行しています。人の手指や食品などを介して感染するので注意が必要です。

### 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よう！  
・爪や指輪の間にも注意しましょう。
- 2 カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱しよう！  
・中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱がよいと言われています。
- 3 まな板やふきん等の調理器具を十分に洗浄しよう！  
・薄めた次亜塩素酸ナトリウムや熱湯による殺菌が有効です。



手洗いのポスターを見ながら、手首までしっかり洗うよ！

洗った後はしっかり流そう！

## 作ってみませんか？

＊ ＊ みかんケーキ(4人分) ＊ ＊

### 材料

みかんの実……………2個分	ホットケーキミックス……………200g
牛乳……………大さじ3	バター……………50g
卵……………1個	みかんの皮……………2個分
砂糖……………大さじ3	水……………50cc

### 作り方

- ①みかんの皮はよく洗いみじん切りにし砂糖・水と一緒に耐熱皿に入れラップをしてレンジで600W3分30秒かける。みかんの実は3等分に切りほぐしておく。
- ②ボールにバターを入れクリーム状にし、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③②に牛乳とホットケーキミックスを入れ軽く混ぜ、みかんの皮、実を入れさっくり合わせ、アルミカップに入れオーブンで180℃10～15分焼けば出来上がり！

薄くスライスしたみかんをのせて焼いてもお花みたいで可愛いですよ♡



厚生労働省のホームページに、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。

## ★★おいしい旬の食べ物★★

みかん



代表的な栄養素はビタミンC。果物の少ない冬場では、風邪予防に役に立ちます。またビタミンA、カロテン、クエン酸も豊富で疲労回復の効果が期待できます。捨ててしまいがちな、すじや袋には食物繊維が豊富ですので、一緒に食べると良いでしょう。

大量にある時は重量の30%程の砂糖と煮ると手作りミカンジャムができます！パン以外にも無糖のヨーグルトにかけても美味しいですよ。