

11月 給食だよ

日中も肌寒い日が増え、より一層秋の深まりを感じる季節となりました。

気温が下がり、空気が乾燥してくるとインフルエンザや風邪などを引きやすくなります。

手洗いうがいと栄養バランスのとれた食事を摂って風邪に負けない身体を作りましょう



11月は楽しい食育がいっぱい！



昨年子どもたちから好評だった椎茸の栽培キット、うどん作りを今年も実施します！自分たちで懸命に踏んで作るうどんは別格！

皆で美味しいうどんを作ります。

また、秋の味覚である椎茸を自分たちで育てて食べる体験は、きっと子供たちにとっても新鮮で楽しい食育になること間違いなし！

栽培キットで育った椎茸は給食で提供されます。見て！触って！食べる！五感を使い体験することで、食べ物への興味関心を深め、豊かな食経験を育みます。

子どもたちの好きな給食ランキング

1位 中華春雨サラダ(3年連続1位！)

2位 わかめごはん

3位 チリコンカン

4位 麻婆豆腐

5位 ポークビーンズ

みんなの好きを給食に！小学校で人気の給食メニューを、園児たちにも食べやすくアレンジして献立に取り入れてみました！

様々な料理を食べることは、食への関心を高め食育にも繋がります。

この時期気を付けてほしい食中毒！

様々な原因で引き起こされる食中毒ですが、冬場特に多いのはウイルス性の食中毒です。ウイルスは低温で乾燥した場所でも生存することができ、その中でもノロウイルスは食品からの感染だけでなく、飛沫や接触を介して人から人への感染など非常に強い感染力を持っています。そのため感染規模が拡大することも多く、ノロウイルス食中毒は年間の食中毒患者数の半分以上を占めるとも言われています。



ノロウイルスを予防するには？

ウイルスは基本的に加熱処理によって、死滅させることができます。使用する食品はしっかりと中心まで火を通してから食べましょう！

また、ノロウイルスはアルコール消毒では死滅しません。

調理器具などは洗浄後に、煮沸消毒をするか、塩素消毒をしましょう。



炊飯器で楽々柔らか豚バラ大根

【2人分】

・豚バラブロック 200g ・大根 300g ・生姜 1片 ・水 400g

☆顆粒だし 小さじ2 ☆醤油 大さじ3 ☆砂糖 大さじ3

☆酒 大さじ3 ☆みりん 大さじ3 ・小葱 適量

- ① 大根は皮をむいて2cmの厚さに切り分け、面取りをする。
- ② 生姜は皮付きのまま薄切りにする。
- ③ 豚バラブロックは一口大に切り、強火に熱したフライパンに油はしらずに、肉の脂身側から表面を焼いて、全面に焼き色がついたら火からおろします。
- ④ 炊飯器に①②③、水を入れ、☆を入れて炊飯スイッチを押し、豚バラに火が通り具材に味がしみ込んだら皿に盛ってネギを散らしたら完成。



旬の秋野菜をおいしく食べよう！そぼろとかぼちゃの煮物

【1人分】

・合いびき肉 30g ・かぼちゃ 40g ・サラダ油 1.0g

・上白糖 1.5g ・酒 1.5g ・みりん風調味料 1.5g

・濃口醤油 2.0g

- ① かぼちゃは一口大にカットし、茹でておく。
- ② フライパンにサラダ油を敷き合いびき肉を炒め、上白糖、酒、みりん、濃口醤油を加える。
- ③ 合いびき肉に火が通ったら、フライパンへかぼちゃを加える。
- ④ かぼちゃに味が染みたら完成！

