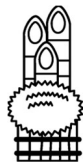


1月



R5.1.13 千代田幼稚園

あけましておめでとうございます。今年も子ども達に安全でおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



<給食目標>
伝統料理について学ぼう



(配慮事項)

- おせち料理、七草がゆ、鏡開きなどの行事に関わる食べ物の話をする。
- 感染症予防のため、手洗いやうがいを習慣づける。
- 年末年始の生活リズムを少しずつ通常に戻せるように取り組む。

<七草のいわれ>

七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われています。そのため、無病息災を祈って、1月7日に七草粥を食べるようになりました。栄養価も高く、正月疲れが出始めた胃腸の回復にも良いとされます。

給食では、1月10日(火)に七草寿司を提供しました。子どもたちから「おいしい！」という声がたくさん聞けました。残滓もほとんどありませんでした！

○七草の種類○

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)



七草は生き生きとした青菜のまま冬を越すのが特徴です。

☆今月のレシピ☆ 冬至の日献立で好評だったメニューです！

～こぎつねサラダ～



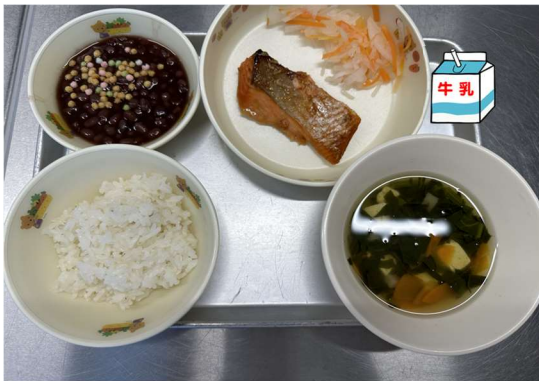
材料(子ども4人分)

油揚げ・・・10g、春菊・・・40g、白菜・・・200g、もやし・・・60g、人参・・・20g
生姜・・・1.2g、すりごま・・・2g、かつお節・・・4g、ゆず(皮・果汁)・・・4g
酢・・・8g、薄口しょうゆ・・・8g、三温糖・・・8g、塩・・・0.8g

<作り方>

- ①ゆずは、よく洗い、最初に皮を千切にして果汁を絞る。
- ②油揚げは千切りにする。春菊は1～2cmの長さに、白菜は1cmに、人参は千切りに、生姜は針生姜のように細かく切る。
- ③野菜をすべて茹でて冷却する。
- ④油揚げを茹でて冷却する。
- ⑤かつお節を乾煎りする。
- ⑥「③と④」にかつお節とすりごま、ゆずの皮と果汁、調味料を加えて和える。

1月11日(水)の給食



1月11日(水)の給食は、麦ごはん、魚の西京焼き、大根の塩もみ、すまし汁、ぜんざい、牛乳でした。

鏡開き献立で、餅の代わりにあられを入れたぜんざいを提供しました。好き嫌いが分かれるぜんざいですが、苦手な子も完食しようと頑張っていました。

たくさん食べて、今年も元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

●ノロウイルスが原因とみられる「感染性胃腸炎」を予防しましょう！●

例年、11月頃から翌4月頃にかけて、ノロウイルス感染症が流行します。ノロウイルスは手や食品を介して人の口から体内に侵入し、数時間～48時間の潜伏期間を経て、嘔吐・下痢・腹痛などの症状を起こします。

<主な原因>

- ①ウイルスに汚染された貝類(カキなど)を生あるいは十分に加熱しないで食べたとき
- ②感染した人が十分に手洗いしない状態で調理を行い、ウイルスが付いた食品を食べたとき
- ③感染した人の糞便や嘔吐物、それらに汚染されたオムツや手でドアノブを触った場合などの二次感染

<予防法>

- ①十分な手洗いを行いましょう。②食品は 85℃以上で90秒以上加熱処理しましょう。
- ③0.1%次亜塩素酸ナトリウム液でのふき取り、食器等は浸け置きを行う。