

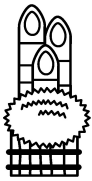
1月



R6.1.15 千代田幼稚園

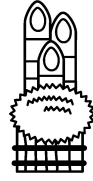
あけましておめでとうございます。
今年も、安全でおいしく、子どもたちが笑顔になれる給食を作っていきたいと
思います。1月は、新年の健康を願う様々な行事があり、行事食が一番身近に感
じられる月ともいえます。1月ならではの料理を楽しみましょう。

(給食目標)
伝統料理について学ぼう



(配慮事項)

- 感染症予防のため、手洗い、うがいを習慣づける。
- 年未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。



1月9日(火)の給食



1月9日(火)の給食は、七草寿司、鶏の照り焼き、添え野菜、魚そうめん汁、牛乳でした。七草寿司には春の七草のうち、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を使用しました。その他にも三ツ葉、ごぼう、人参、干しいたけ、油揚げを入れた栄養たっぷりのお寿司でした。

1月10日(水)の給食



1月10日(水)の給食は、麦ごはん、魚の竜田揚げ、紅白なます、すまし汁、ぜんざい、牛乳でした。11日が鏡開きという事で一足早くぜんざいを提供しました。ぜんざいは給食室で小豆を豆から煮て作りました。子どもたちからも「甘くておいしかった!」という声が聞けました。

〈宮崎県の郷土料理〉

●煮しめ

煮汁が残らないように、じっくり時間をかけて煮ることを「煮しめる」といい、その調理方法から「煮しめ」と呼ばれるようになりました。現在は家庭料理として頻繁に食べられていますが、もともとは祝い事や冠婚葬祭には欠かせない料理でした。

各地域の具材は個性豊かで、だしをとる素材だけでも、地鶏、いりこ、干しアジ、塩イワシ、昆布、しいたけ、猪、野鳥など様々。素材についても、地域の特徴があります。

★メニュー紹介★

～かぶのクリームシチュー～



●材料(子ども4人分)

鶏肉…150g、小かぶ…4個、玉ねぎ…1個、人参…1/2本、じゃが芋…2個
水…400cc、バター…大さじ2、小麦粉…大さじ3、牛乳(又は豆乳)…200cc
塩・こしょう…適宜、コンソメの素…大さじ1(給食では鶏ガラを使っています)

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。かぶ、玉ねぎは食べやすいくし形に切る。人参は乱切り、じゃが芋は一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋を入れて炒め、最後にかぶを加え炒める。
- ③ 鍋にバターを熱し小麦粉を振り入れ、焦がさないように炒め、牛乳(又は豆乳)を加えよく混ぜてルウを作る。
- ④ 野菜が柔らかくなったらルウを加え、トロツとなったら味を調える。

●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、又はそれらに汚染された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。
- ③ 調理台は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする塩素系漂白剤の400倍液を布巾に浸して拭く。