

きゅうしよくだより

12月前半号

2019年11月27日

宮の丘中・福井野中

例年より早くインフルエンザが流行しています。抵抗力を保つためにも、体を冷やさないことが大切です。生姜やネギは身体を温める食材です。この季節は野菜たっぷりのなべ料理もおいしいですね。

季節はもう冬です。夏のような服選びではなく、保温効果のある下着等を活用しましょう。自分でも気づかないうちに体が冷えて、体調を崩すことのないように、自分で健康管理をしてください。

旬のみかんを食べよう!

みかんは冬が旬で、この時期ビタミンA・Cの含有量が最も多くなります。ビタミンA・Cはカゼ予防に効果的なビタミンです。みかんを食べてカゼを予防しましょう。



みかんについている白いスジには、毛細血管を強くする効果のある「ビタミンP(ポリフェノールの一種で、ビタミン様物質)」が含まれています。

また、みかんをスジや袋ごと食べると、果肉だけ食べるより食物せんいが4倍も多くとれます。



ノロウイルス による食中毒にも気をつけましょう!

「ノロウイルス」による食中毒は年末から1、2月にピークとなる傾向があります。インフルエンザ同様、体の中に原因となるウイルスが入り込まないように予防を心掛けてください。

感染力が強い

二枚貝など食品が原因でおこる場合のみならず、それにさわった手指による二次感染も少なくありません。

また、細菌性の食中毒菌よりも感染力が強く、少量のウイルスが体内に入っただけで発症する場合があります。



感染経路は?

- ① 感染者の便や嘔吐物を片付ける時、手や鼻などから
- ② 感染者が調理した食べ物から
- ③ 汚染された食品(二枚貝など)から
- ④ 人同士の飛沫感染 など

アルコールは効き目なし!

一般的な食中毒菌には効果のある「消毒用アルコール」や「逆性せっけん」も、ノロウイルスにはあまり効き目がありません。



大切なのは「手洗い」

手は、石けんやハンドソープなどを泡立てて「ていねいに洗う」ことで、「ウイルスを手から落とす」効果があります。「うがい」とともに大切な予防策です。

トイレの後、調理や食事の前にはしっかり洗いましょう。

※タオルやハンカチの使いまわしはやめましょう

加熱を徹底しましょう

加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

85度以上で90秒間以上の加熱です。(これも一般的な食中毒菌よりも高い温度です。)

食器などは塩素系漂白剤で!

食器や調理器具の消毒は、希釈した塩素系の漂白剤に浸すことで効果があります。



12月前半のよていこんだて

☆くだものは予定です。変更する場合があります。

日 曜	メニュー	体を動かすもとなる	体を作るもとなる	体の調子を整える
2月	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮(えび入) かれい唐揚(天つゆ) ナムル(小松菜)	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 えび かれい★ ハム	たもぎ茸 木耳 生姜 にんにく 人参 玉葱 竹の子 干しいたけ 小松菜 もやし 人参
3火	牛乳 パスタミートソース オニオンチップサダ ヨーグルト	パスタ 小麦粉 油 でん粉 油 砂糖 ごま 粉糖	牛乳 豚肉 大豆 みそ ハム ヨーグルト	パセリ マッシュルーム トマト缶 玉葱 人参 生姜 にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン 玉葱
4水	牛乳 五目ごはん 豚肉のカレーフライ からしあえ	胚芽米 麦 白滝 油 砂糖 小麦粉 パン粉 オートミール 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚 豚肉 鶏卵 ちくわ	干しいたけ グリンピース 人参 ごぼう 竹の子 ひじき ほうれん草 もやし
5木	牛乳 (ごはん) 豚ミックス丼 みそ汁 パイン(缶)	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚 あさり★ みそ	生姜 玉葱 竹の子 人参 ピーマン ごぼう 小松菜 ねぎ パイン
6金	牛乳 横割パン 中華コーンスープ Feハンバーグ (ケチャップソース) もやしのごまサラダ	パン 春雨 ごま油 でん粉 豚脂 でん粉 米粉 砂糖 砂糖 砂糖 ごま	牛乳 鶏卵 豆腐 豚肉 鶏肉 植物性蛋白 みそ	たもぎ茸 木耳 干しいたけ ほうれん草 玉葱 生姜 トマトペースト 小松菜 もやし 人参
9月	牛乳 ごはん すき焼き(豚) 揚ポークシュウマイ のりとあさりの佃煮	米 砂糖 油 白滝 焼きふ でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 水あめ	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉 牛肉 大豆蛋白 あさり★	春菊 干しいたけ 玉葱 白菜 ねぎ たもぎ茸 玉葱 生姜 のり ひじき
10火	牛乳 五目うどん チーズポテト みかん	うどん 砂糖 じゃが芋 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 油揚 つと チーズ 牛乳 スキムミルク	干しいたけ たもぎ茸 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 みかん
11水	牛乳 小松菜とジャコのチキ かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ	胚芽米 麦 ごま油 油 パン粉 米粉 油 小麦粉 砂糖 マッシュポテト	牛乳 豚肉 片口いわし 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 玉葱 にんにく 小松菜 生姜 かぼちゃ 玉葱 みかん・パイン・桃・梨缶
12木	牛乳 ごはん 酢豚 ひじき入ぎょうざ おかかふりかけ	米 でん粉 油 砂糖 豚脂 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 うずら卵 豚肉 鶏肉 ホタテ・カキエキス しらす干★ かつお	干しいたけ 生姜 玉葱 人参 竹の子 ピーマン キャベツ ひじき ねぎ 生姜 しいたけ のり

☆☆ 今月のアレルギー情報 ☆☆ (該当の食材に★がついています。)

- 2日(月) かれい〜ごくまれに、かれいの魚卵が残っている場合があります。
- 5日(木)9日(月) あさり〜小エビ、カニ、貝殻等が混入している場合があります。
- 12日(木) しらす干し〜小エビ、カニ、貝殻等が混入している場合があります。

きゅうしよくだより

12月後半号
2019年12月10日
宮の丘中・福井野中

もうすぐ冬休みが始まります。冬休み中には大晦日やお正月などがあり、それに伴う「料理」があります。今回は、古くから受け継がれてきた「日本の食文化」についてご紹介します。

年越しそば 12月31日の大晦日の夜には家族そろっておそばを食べる習慣があります。これは「細く長く」生きるという意味もありますが、江戸時代の金銀細工師が、年末の大掃除にそば団子を使って散った金銀を集めたことから、「そばは金を集める。」と縁起をかついだことが始まりとも言われています。

おせち料理 お正月に向けて、おせち料理を作る家庭が減っているといわれています。おせち料理には、日本古来から「願い」や「お祝い」の意味が、それぞれに込められているのです。



- *数の子(子孫繁栄) *昆布巻き(よろこぶ) *ごまめ・田作り(豊作) *黒豆(まめまめしく働く)
- *えび(腰が曲がるまで長生きする) *きんとん(黄金色=富をよぶ) *れんこん(穴から未来が見える…らしい) *紅白なます(紅白はおめでたい色) *くわい(春に芽を出すので縁起がいい)
- *お雑煮(年越しに神様にそなえたいろいろなものを、煮て食べたことが始まり)～重箱に詰めた料理を家族みんなが少しずつ、全部の種類食べると良いそうです。

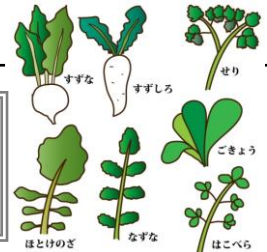


北海道のお雑煮

北海道には明治から大正にかけて、全国各地から開拓のために多くの人々が移住してきました。そして、お正月には食べなれた故郷のお雑煮を再現しました。

それは今も受け継がれており、北海道ではさまざまなお雑煮が食べられています。

- ・もちの種類…角もち、丸もち、あんこもちなど
- ・もちの調理方法…焼く、ゆでるなど
- ・味付け…醤油、みそなど
- ・だし…昆布、かつお節、煮干し、鶏肉など



七草粥

お正月料理で疲れた胃腸を休め、不足がちなビタミン・ミネラルを補給します。1月7日に食べる七草は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。

鏡開き

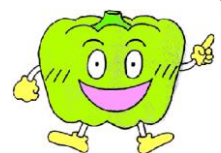
お正月の間、年神様の居場所になっているのが「鏡もち」と言われています。松の内(1月7日まで)が過ぎたら、年神様を送ります。年神様が宿っていた鏡もちを食べることで、その力を分けてもらい、1年間家族の無病息災を願うのが「鏡開き」です。鏡開きは1月11日ですが、地方によって違いがあるようです。昔は武家の行事だったため、もちを「切る」とか「割る」という言葉は縁起が悪いとされ、末広がりを意味する「開く」という言葉になったといわれています。

冬至は1年のうちで、1番昼間が短い日です。 **冬至かぼちゃ**

日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。野菜の少なくなる冬に、保存のきくかぼちゃでビタミン補給をしていました。

今年の冬至は22日(日)です。給食では17日(火)に「冬至かぼちゃ」というメニューを提供します。

アルミカップに蒸したかぼちゃを入れ、そこに餡(あん)と白玉もちを加えます。年に1度しか登場しない、「和風スイーツ」です。



12月後半のよていこんだて

☆くだものは予定です。変更する場合があります。

日	曜	メニュー	体を動かすもとなる	体を作るもとなる	体の調子を整える
13	金	牛乳 角食(2枚) コーンクリームスープ 白身魚のクッパ揚げ いちごジャム	パン 小麦粉 バター 油 小麦粉 クラッカー 油 砂糖 水あめ	牛乳 ベーコン 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク たら 鶏卵	コーン 玉葱 人参 パセリ いちご
16	月	牛乳 ごはん 厚揚げのカレーソース いかフライ(1個・ソース) いそあえ	米 小麦粉 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 いか 植物性蛋白	いんげん 人参 玉葱 生姜 にんにく 小松菜 もやし のり
17	火	牛乳 たぬきうどん(えび入) 冬至かぼちゃ みかん	小麦粉 油 砂糖 白玉もち 餡(あん)	牛乳 あさり★ えび 片口いわし 鶏卵 鶏肉 つと	干しいたけ ねぎ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき ほうれん草 たもぎ茸 かぼちゃ みかん
18	水	牛乳 ほうれん草ピラフ フライドチキン 大根サラダ	胚芽米 麦 バター 油 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 まぐろ(ツナ) みそ	ほうれん草 人参 玉葱 にんにく コーン にんにく 大根 きゅうり 人参
19	木	牛乳 ごはん 肉じゃが ししゃものピリカ揚げ あげ入おひたし	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 みそ カラフトししゃも(子持ち)★ 油揚げ	生姜 たもぎ茸 干しいたけ 玉葱 人参 切干大根 いんげん ほうれん草 白菜
20	金	牛乳 背割コッペ ポテトグラタン チルドック(フランク) コロコロサラダ	パン 小麦粉 バター 油 じゃが芋 パン粉 豚脂 砂糖 粉水あめ 砂糖 白ごま	牛乳 ベーコン チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 豚肉 (貝カルシウム) ハム 高野豆腐	玉葱 人参 パセリ 玉葱 トマト缶 人参 きゅうり コーン
23	月	牛乳 (ごはん) ハヤシライス あさりのかつとサラダ 黄桃(缶)	米 小麦粉 油 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 牛肉 あさり★	セリ マッシュルーム グリンピース トマト缶 玉葱 人参 竹の子 生姜 ココロ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 黄桃
24	火	牛乳 みそラーメン シナモンポテト 紅まどんな	ラーメン ごま ごま油 油 さつまいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ	もやし メンマ 木の葉 わかめ 玉葱 人参 生姜 にんにく ねぎ 紅まどんな★
25	水	牛乳 わかめごはん 豚汁 サケフライ	胚芽米 麦 ごま じゃが芋 こんにゃく 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ぶどう糖 コーンスターチ ショートニング 油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭 大豆蛋白	わかめ 人参 大根 玉葱 ごぼう 生姜 ねぎ

☆☆ 今月のアレルギー情報 ☆☆ (該当の食材に★がついています。)

17日(火)23日(月) あさり~小エビ、カニ、貝殻等が混入している場合があります。

19日(木) カラフトししゃも(子持ち)~ごくまれに、ししゃもがえさとして食べた小エビやカニ、小石等が内臓に残っている場合があります。

24日(火)「紅まどんな」は、タンゴール(みかんとオレンジの掛け合わせ)という種類の果物です。