

給食だより



かぜの予防と食生活

昔から「かぜは万病のもと」といわれるように、「たかがかぜ」と油断はできません。外から帰った時や、食事の前の手洗いをしっかりし、栄養バランスのとれた食事を取り、十分に睡眠をとってからだをしっかりと休めて、かぜを予防しましょう。

「ただいま」の後、
「いただきます」の前には
必ずせっけんで手を洗い、
清潔なタオル、
ハンカチなどで
手をふきましょう。



日頃から、
「栄養」「運動」「休養」を
しっかりとるように
心がけましょう。



たんぱく質を
しっかりととりましょう



肉、魚、卵、牛乳・乳製品、
大豆・大豆製品などに多く含ま
れるたんぱく質は、寒さに対す
る抵抗力を強めます。

脂質(油)も
上手に活用しましょう



少量でたくさんのエネルギー
を出すので、からだをあたたく
くします。また、ビタミンAの
吸収を助けます。ただし、とり
すぎには注意です。

ビタミンの補給も
忘れずにしましょう



ビタミンA は鼻や喉の粘膜や
皮膚を強くしてウイルスが入る
のを防ぎます。また、ビタミンC
は寒さを防ぐホルモンを助ける
働きをします。野菜・果物は毎日
必ずとりましょう！

ノロウイルスに要注意!!!

ノロウイルスの感染を予防するための3つのポイント

①せっけんで手をよく洗う

ウイルスが付着した手が媒介となって感染を広めることがあります。トイレの後、調理の前、食事の前には必ずせっけんで手を洗いましょう。

②カキなどの二枚貝はよく加熱する

カキなどの二枚貝は、鮮度にかかわらずノロウイルスに汚染されている可能性があります。生食は避けて、十分に加熱して食べましょう。

③嘔吐したものを処理する時には、手袋・マスクを使用する

二次汚染を防ぐために、嘔吐物などは素手で触れないようにしましょう。消毒する際は、塩素系漂白剤を使用しましょう(アルコールは効果がありません)。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に多く発生します。ノロウイルスは少量でも感染・発症する、感染力が非常に強いウイルスです。人だけに感染して、下痢や嘔吐を引き起こします。

十分加熱
してね!



1月のこんだて

月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日 200ml つきます。</p> <p>★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。</p> <p>★食材の入荷状況によって献立を変更することもありますのでご了承ください。</p> <p>★果物は主な使用食材に()で記載してありますが、収穫状況によって変更する場合があります。</p>	<p>14</p> <p>始業式</p> 	<p>15</p> <p>焼豚チャーハン 春巻 中華サラダ</p>	<p>16</p> <p>豆とひき肉のカレー 厚揚げサラダ パイン缶</p>	<p>17</p> <p>醤油ラーメン チーズポテト 果物</p>
	<p>胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース/春巻/ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま</p>	<p>白飯・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・白いんげん豆・パセリ・レーズン・トマト缶/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/パイン缶</p>	<p>ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/(キウイフルーツ)</p>	
<p>20</p> <p>わかめごはん 豚肉 さんまスパイス揚げ</p>	<p>21</p> <p>ごはん 麻婆豆腐 かれい唐揚げ(おろしソース) ミニトマト</p>	<p>22</p> <p>ロールパン ポテトグラタン 小松菜とコーンのサラダ 果物</p>	<p>23</p> <p>かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 からし和え</p>	<p>24</p> <p>味噌うどん おさつフリッター 果物</p>
<p>胚芽米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/さんま・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉</p>	<p>白飯/豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉/かれい唐揚げ・大根・しょうが・片栗粉/ミニトマト</p>	<p>ロールパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ/ハム・小松菜・コーン・ごま/(天草オレンジ)</p>	<p>白飯・えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/豆腐・わかめ・長ねぎ/焼き竹輪・小松菜・キャベツ</p>	<p>ソフトめん・鶏肉・しょうが・にんにく・すりごま・油揚げ・つと・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/さつまいも・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・ごま/(ボンカン)</p>
<p>給食点検週間</p>				
<p>27</p> <p>チキンライス はんぺんチーズフライ ほうれん草とベーコンのサラダ</p>	<p>28</p> <p>ごはん けんちん汁 ハンバーグきのこソース おひたし</p>	<p>29</p> <p>角食 醤油ワタンスープ 白身魚のクラッカー揚げ チョコクリーム</p>	<p>30</p> <p>ピリカラチキン丼 味噌汁 果物</p>	<p>31</p> <p>パスタボンゴレ フレンチポテト ヨーグルト</p>
<p>胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま</p>	<p>白飯/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ハンバーグ・たまごたけ・しめじ・えのきたけ・干しいたけ・片栗粉・ごま/小松菜・もやし・かつお節</p>	<p>角食/ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/たら・小麦粉・卵・クラッカー/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ</p>	<p>白飯・鶏肉・しょうが・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく/白菜・油揚げ/(りんご)</p>	<p>ソフトパスタ・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶/フレンチポテト/ヨーグルト</p>

札幌産のお米

給食の混ぜご飯には、石狩管内で収穫されたお米(胚芽米)を使用していますが、今年も1月に札幌市の**ぼらと**地区、**おやふる**地区、**みすまい**地区および藤野地区で収穫されたお米を使用します。品種は「ななつぼし」です。

真実中では15日(水)の焼豚チャーハン、20日(月)のわかめごはん、27日(月)のチキンライスで使用する予定です。



今月の給食から

小松菜とコーンのサラダ

ロースハム	2枚(20g)
小松菜	4株(80g)
ホールコーン	120g
白ごま	大さじ1/2



<ドレッシング>			
サラダ油	小さじ1/2	砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2	酢	小さじ1
こしょう	少々		

【作り方】

- ①小松菜はゆでてから水で冷まし、食べやすい大きさに切る。ハムはせん切りにする。
- ②①とホールコーン・ごまを入れて、ドレッシングとよく混ぜる。

※給食では衛生面を配慮して、ハム・ホールコーンもゆでています。