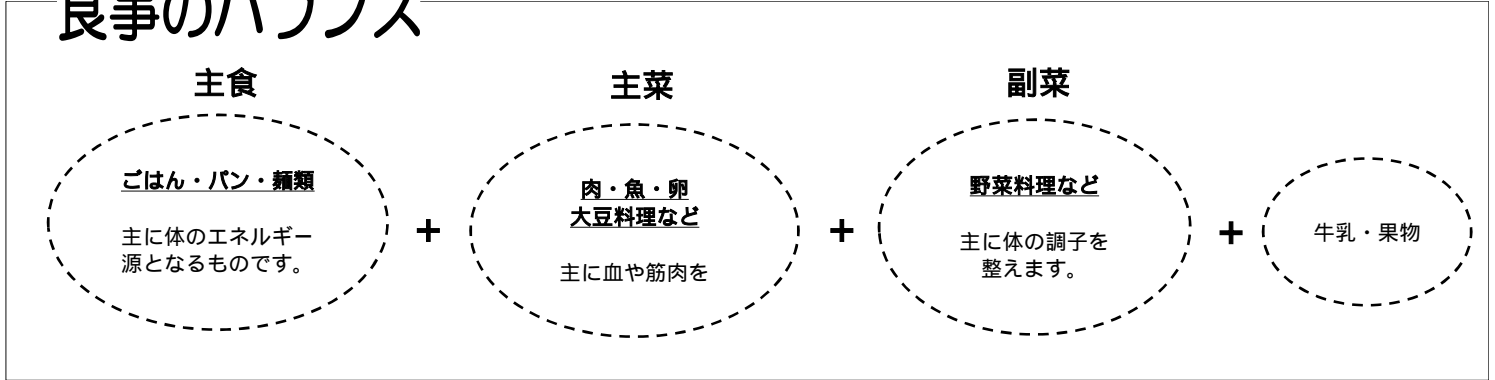




冬休みの食生活について

いよいよ明日から冬休みです。年末年始を挟む冬休みは、夜更かし、朝寝坊と生活がルーズになりがちです。また、休み中は間食をする機会が増えると思いますが、好きなものを好きなだけ食べるのではなく食べる時間や量を考えて食べるようにしましょう。間食だけに限らず毎日の食事でもバランスが偏らないように注意して健康で楽しい冬休みを過ごしてください。

食事のバランス



冬の食中毒に気をつけましょう

ノロウイルスなどのウイルスによる感染性胃腸炎が流行する時期となりました。予防をしっかりと行うようにしましょう。

ノロウイルスの感染経路

- ・手にウイルスがついたまま調理した食べ物を食べたとき。
- ・ウイルスに汚染された水域で採れた生の二枚貝を食べたとき(生がきなど)。
- ・接触や飛沫による感染。

ノロウイルスに感染しないためには・・・



ノロウイルスの予防方法

手洗いをしっかり行う。特に指先・指の間、爪の間、手首、親指の周りによく洗いましょう。
二枚貝は十分加熱しましょう。また、二枚貝以外の食材もしっかり加熱調理してください。
特にトイレに行った後は石けんでしっかり手を洗いましょう。

1月 予定献立

13日以降の献立表は1月8日に配布します。

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	エネルギー たんぱく質
8	水	ゆかりごはん 七草すいとん 松風焼き・くだもの		牛乳 鶏肉 みそ 卵	ゆかり粉 にんじん せり ほうれん草 かぶ 大根 ねぎ 干し椎茸 くだもの	米 薄力粉 白玉粉 パン粉 砂糖 ごま くだもの	834 35.8
9	木	中華おこわ ワンタンスープ キャラメルポテト		牛乳 豚肉	にんじん 小松菜 たけのこ 干し椎茸 グリンピース しょうが もやし ねぎ	もち米 米 砂糖 ごま油 さつまいも ワンタンの皮 油 バター アーモンド	834 23.3



8(木) 七草すいとん

1月7日には七草粥を食べる風習があります。
1月最初の給食では、七草のうち、せり・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)を使ったすいとんにします。



栄養士より

8日から給食も始まります。エプロン・テーブルクロスを忘れないようにしましょう!

魚を食べよう！



日本は、海に囲まれているので季節によって様々な種類の魚を食べることができます。また、生でお刺身として食べたり、焼く、煮る、揚げるなどいろいろな食べ方があります。しかし、調理するのに手間がかかる骨があるから食べにくい、といった理由で避けてしまっている人もいますが、体を作るために必要なたんぱく質や、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムなどの栄養がたくさん含まれています。

主な栄養

たんぱく質

体をつくるもとになる。

カルシウム

歯や骨を丈夫にする。

鉄

貧血を予防する。

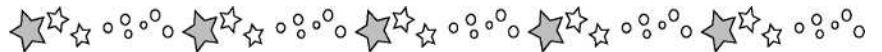
DHA・EPA

生活習慣病予防や脳を活性化する。

旬

・タイ ・ニシン ・シラウオ ・メバル...など	・カツオ ・アユ ・アジ ・スズキ...など
春	夏
冬	秋
・タラ ・アンコウ ・ワカサギ ・ブリ...など	・サバ ・イワシ ・サンマ ・サケ...など

作ってみよう！



給食のメニューの中から、旬の魚をおいしく食べられるレシピを紹介します。冬休み中にぜひ作ってみてください。

ぶりの照り焼き

*材料(2人分)

- ・ぶり・・・2切れ
- ・しょうが・・・適量(おろす)
- ・酒・・・小さじ1/2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2

合わせる

*作り方

おろしたしょうが、酒・みりん・しょうゆを計量し合わせておく。

ぶりを につけ込む。

焦げないように様子を見ながら焼く。

調味料につけ込んで焼くだけなので、鮭、いかなどぶり以外でも代用できます！



たらのマヨネーズ焼き

*材料(2人分)

- ・たら・・・2切れ
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・玉ねぎ・・・1/4こ(みじん切り)
- ・マッシュルーム・・・12g(水煮のもの約6片)
(みじん切り)

・マヨネーズ・・・大さじ3

・レモン汁・・・適量

・粉チーズ・・・小さじ1と1/2

・粉チーズ・・・小さじ1/2

・パン粉・・・小さじ1

合わせる

*作り方

たらに塩・こしょうをしておき。調味料は計量しておく。

アルミホイルにたらをのせ、玉ねぎから粉チーズまで合わせたものをかけ、その上に粉チーズとパン粉をふり焼く。