

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成 26年 11月 19日発行  
(家庭数配布)

イチョウが黄金色に色づく季節です。この時期にイチョウの下を通るとギンナン独特の香りがただよってきます。ギンナンには咳や喘息を改善する効果があり、漢方薬としても使われています。ただし、一度にたくさん食べると中毒症状を起こすことがあるので、注意が必要です。

## 地場産物 練馬産キャベツ 味わいました。



練馬区は東京都23区の中で最も広い農地面積を有しています！



11月19日(水)、練馬区の学校給食で一斉に【練馬産キャベツ】を使用した献立が提供されました。

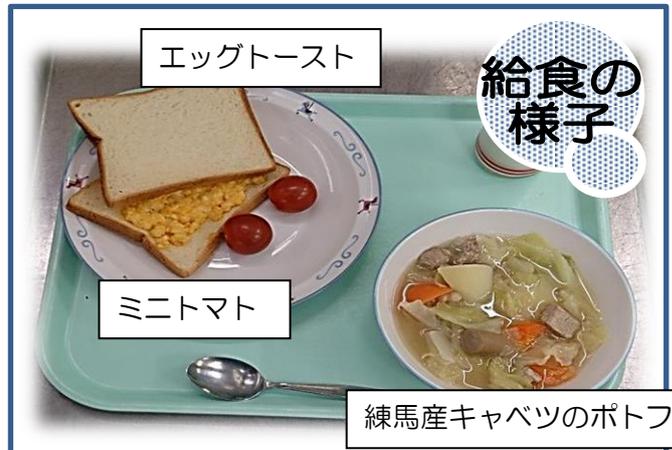
練馬といえば“練馬大根”というイメージが強いかもしれませんが、1番収穫量が多い野菜はじつは“キャベツ”です。キャベツの作付け面積は区内の畑のおよそ4割と最も多く、練馬の農業を象徴する野菜となっています。



19日には保健給食委員会の児童がお昼の放送でキャベツに関するクイズを出しました。

子供たちは練馬区で採れたおいしいキャベツを味わいながら、クイズで問われた【冬キャベツと春キャベツの違い】等について学ぶことができました。

日増しに寒くなるこの季節、ご自宅でも是非温かい煮込み料理等で野菜をたっぷり食べ、寒さに負けない丈夫な身体を作りましょう。



## ポトフとは

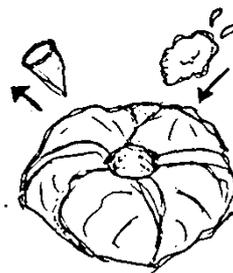
【pot(ポット)】は“鍋”、【feu(フー)】は“火”を示し、ポトフ(pot-au-feu)は「火にかけた鍋」という意味のフランス料理です。フランスではスープと煮込んだ野菜や牛肉を別々に分けて食べる食べ方が一般的だそうです。

身体を芯から温めてくれる、寒い季節にぴったりの料理です。



## キャベツ保存のワンポイント

### キャベツの芯をくりぬく



キャベツの芯は保存中に葉の水分を奪ってしまうため、くり抜きます。くり抜いた所には水に浸したキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れておけば、鮮度を長く保つことができます。



# ノロウイルスにご注意ください。

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に**冬季**に流行します。ノロウイルスは人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかいうちに感染してしまうこともあります。

## ヒトから感染

- 感染したヒトの、ノロウイルスが大量に排出された糞便や嘔吐物を正しく処理していないとき



## どうやって感染するの??

## 食品から感染

- カキなどの二枚貝を、生・加熱不十分で食べたとき
- 感染している人がしっかり手洗いしないで調理したものを食べたとき



## 『つけない』『やっつける』で予防しよう!!

### ① つけない!

- 手洗いは排便後、調理前、生の食材に触れた後などに、石けんを使って爪の間までしっかりと洗い、流水で流しましょう。
- 加熱した料理を盛りつける手、食器、器具は清潔でしょうか? もう一度しっかり確認してから盛りつけましょう。

### ② やっつける!

- ノロウイルスは加熱により、死滅します。食材を中までしっかりと加熱しましょう。
- タッパーに取っておいた料理をレンジで温める時、中までしっかりと加熱されていますか? 取り出し、よくかき混ぜて、何度かに分けて温めましょう。

## 糞便・嘔吐物が付いてしまった所は“塩素系漂白剤”で消毒を!

ノロウイルスにはアルコール消毒はほとんど効果がありません。**次亜塩素酸ナトリウム**を用いた消毒が必要です。床やトイレ等には**0.1%濃度**、衣類・調理器具等には**0.02%濃度**の次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効であるとされています。ご家庭の塩素系漂白剤を希釈し、マスクやエプロン、手袋を着けて正しく処理することが大切です。

## 給食レシピ ♪ キャベツの辛子和え

【材 料】(4~5人分)

※家庭用にしました。

|       |        |
|-------|--------|
| キャベツ  | 2~3枚   |
| にんじん  | 30g    |
| からし粉  | 小さじ1/4 |
| しょうゆ  | 大さじ1   |
| 清酒    | 小さじ1   |
| かつおだし | 大さじ1   |

【作 り 方】

- ① キャベツは短冊切り、人参は千切りにし、それぞれたっぷりの湯で茹でる。
- ② 柔らかくなったら水で冷やし、水を絞る。
- ③ 調味料をボールで混ぜ、②のキャベツ・人参を加え、味がなじんだらできあがり。

※給食では調味料も加熱し、冷まして使用しています。

