

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。

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(木)、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。

納品されたキャベツの様子



給食の様子



11月のおすすめ食材

さといも

食物繊維が豊富で、水分が多いため芋類の中では低カロリーです。ぬめりには【ガラクトン】という免疫力を高める成分が含まれているので、ぬめりを取りすぎないようにしていただきましょう。

芋の断面が白くてツヤのあるものが美味しく、赤い網目や斑点があるものは古い芋です。



土垂(どだれ)

最も一般的な里芋。粘り気が強く、煮崩れにくい。

石川早生(いしかわわせ)

小粒で丸いのが特徴。【きぬかつぎ】に使用される事が多い。



セレベス

「大吉芋」とも呼ばれる。ぬめりが少なく、ホクホクしている。

八つ頭(やつがしら)

親芋と子芋がくっついた形。粘りが少なく、おせち料理に使用される。



海老いも

「唐いも」とも呼ばれる。海老のように曲がった形が特徴。

肉質のキメが細かい。

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。

11月のおすすめ簡単給食レシピ

ブロッコリーのさっと煮

【作り方】

- ① ブロッコリーは茎をとって小房に分ける。
- ② ①のブロッコリーをゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ③ 調味料を合わせて火にかけ、②を加える。調味料がほぼなくなるまで加熱し、削り節を加えてできあがり。

【材料】(4人分)
※家庭用にしました。

ブロッコリー 1株
清酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
削り節 1g

