

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成28年11月28日発行  
(家庭数配布)

涼しいよりも寒いという表現が口にするこの季節。食卓に鍋料理が登場することも多くなりますね。土鍋(どなべ)は一度温めると冷めにくいいため冬の鍋料理に最適です。新品を使う時やひびが入ってしまった時はおかゆを炊いたり、米のとぎ汁を加熱して【目止め】をすることで長く使うことができます。

## 学芸会応援献立を実施しました♪

### 1年生 カラスのパンやさん

カラスのように真っ黒なココア揚げパンが登場しました！ココア効果で身体の温まる一品でした♪



### 2年生 おぼけしろう

お地蔵さんの坊主頭をイメージした揚げものです♪栗とさつま芋、秋の味覚がいっぱいでした！



### 3年生 エルマーの冒険

リボンマカロニ入りミネストローネと、動物型のチーズです。チーズは色々な形が楽しめました♪



### 4年生 ほんとうのたからものは

油揚げの中に肉団子を詰め、じっくりと煮ました。宝物のようなおいしさのしみ出る料理でした♪



### 5年生 夢から醒めた夢

星形パインや、【白いパスポート】をイメージした白玉が入った魅力的なフルーツポンチでした♪



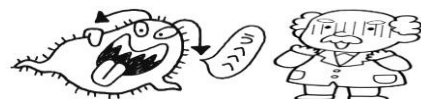
### 6年生 WICKED

小松菜を使った栄養満点の蒸しパンが登場です。鮮やかな緑色が映えて、とてもきれいでした♪



～素敵な作品と、感動をありがとうございました～

# 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、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

『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。

# 給食のレシピ紹介

10月の給食で登場したおすすめレシピをご紹介します♪



## 秋鮭のゆずみそ焼き

《材料(5人分)》

鮭の切り身 5切  
しょうが 3g(すりおろし)  
清酒 大さじ1強

※  
清酒 小さじ1/2  
白みそ 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ1  
ゆず果汁 大さじ1  
片栗粉 小さじ1  
水 小さじ1

《作りかた》

- ① 鮭の切り身をしょうが(すりおろし)と清酒で漬けておく。
- ② ※を鍋に入れ、少しとろみがつくまで加熱する。(ゆずの香りを強く残したい場合は最後のほうに加えてください。)
- ③ 水で溶いた片栗粉を加え、さらにとろみをつける。(とろみは好みで調節してください。)
- ④ ①の鮭を両面焼き、③のタシをかけてできあがり。



## シェパーズパイ

《材料(5個分)》

じゃが芋 300g(中2個)  
塩 ひとつまみ  
白こしょう 適量  
牛乳 140g  
バター 5g

オリーブ油 適量  
豚ひき肉 200g  
にんにく 1かけ  
赤ワイン 大さじ1  
塩 小さじ1/3  
白こしょう 適量

図書コラボ給食として登場しました♪

にんじん(みじん) 1/3本  
たまねぎ(みじん) 中1個

※  
しょうゆ 小さじ1/2  
ケチャップ 大さじ2  
ピューレ 大さじ2と1/2  
中濃ソース 小さじ1  
ウスターソース 小さじ1

《作りかた》

- ⑤ 芋をやわらかく蒸して、熱いうちにつぶし、塩・こしょう・バター・牛乳を混ぜてなめらかなマッシュポテトを作る。
- ⑥ フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを香りが出るまで熱する。ひき肉と赤ワイン、野菜を加えて炒め、※で調味する。
- ⑦ グラタン皿に②のミートソースを入れ、上にマッシュポテトをのせて焼く。(マッシュポテトはフォークなどで線をつけてから焼くと、絞り出したような仕上がりになります。)  
※オープン 200度 15分(家庭のオープンによって異なります。上のポテトにうっすら焼き目がついてくるくらいが目安です。焼きすぎるとポテトより先に底が焦げつくので注意しましょう。)