

今年も残すところわずかとなりました。空気が乾燥し、細菌やウイルスが猛威をふるう季節です。手洗い、うがいを励行し、体調を崩すことがないように、元気に過ごしましょう。

寒い冬を元気に過ごすための7か条

- 1 「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活をしましょう。
- 2 食事は、決まった時間に食べましょう。
- 3 好ききらいせず、いろいろな食材を食べましょう。
- 4 よくかんで食べましょう。
- 5 おやつは、時間と量を決めて食べましょう。
- 6 体を動かす習慣を身に付けましょう。
汗は清潔なタオルでふきましょう。
- 7 食卓を囲む時間を大切にしましょう。



ノロウイルスに注意しましょう！

冬に大流行する「ノロウイルス」による感染性胃腸炎は、人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

<発症したら・・・>

下痢や嘔吐がある場合は、水分補給を十分に行い、脱水症状を起こさないよう気をつけましょう。すぐ専門医の診断を受けましょう。

<感染予防には・・・>

◆手洗いの徹底

手は、せっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふきましょう。できれば、2回手洗いが効果的です。外出後、調理や食事の前、トイレやおむつ交換の後には手洗いを忘れずに行いましょう。



◆食品の十分な加熱

ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部まで 85℃～90℃で 90 秒以上加熱する必要があります。



◆塩素消毒

感染者の便や吐物には大量のノロウイルスが存在するので、次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふきとりましょう。次亜塩素酸ナトリウム液は、塩素系漂白剤で代用できます。

<<冬至の食べ物>>

12月22日は、冬至です。一年のうちで、太陽が出ている時間が最も短く、昼が短い日です。ここから先は、徐々に日が長くなっていきます。

昔から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯につかる風習があります。かぼちゃには、カロテンという栄養素が豊富で、鼻やのどの粘膜を健全に保ち、病原菌から守る作用があります。ゆずは、皮膚や血管を丈夫にして抵抗力を高めるビタミンCを多く含んでいます。「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸運になると言い伝えもあります。御家庭でも、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

【身近な「ん」のつく食べ物】

他にもあるでしょうか？探してみましょう！

かぼちゃ(なんきん) れんこん にんじん



みかん



ぎんなん

きんかん



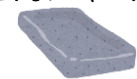
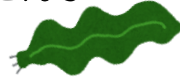
こんぶ



だいこん



こんにやく



12月20日の給食では、冬至にちなみ、「ん」のつく具材を7つ取り入れるほか、ゆずを魚の入味に使います。

【12月の地場産物情報】

12月も、八王子とうきょう元気農場から野菜が届きます。特におすすめは「万次郎かぼちゃ」です。ラグビーボールのような形をしていて、きれいな色、なめらかな果肉が特徴です。万次郎かぼちゃの特性を生かし、12月24日の給食では、スープを作ります。お楽しみに！








～お知らせ～

2学期も、本校の給食に御協力ありがとうございました。3学期の給食は、1月9日(木)から始まります。献立は、人日の節句にちなみ、「牛乳・わかめごはん・鶏肉の照り焼き・七草汁・みかん」です。

せちりょうり お節料理について

お正月に食べるおせち料理は、新年を祝い、健康や豊作を祈る風習から生まれました。おせちに込められた意味を知り、味わって食べましょう。

-  黒豆 : まめ(健康)に働けるように。
-  田作り: 米や野菜がたくさんとれるように。
-  きんとん: 豊かな生活ができるように。
-  昆布巻き: 喜ぶ(昆布)ことがあるように。
-  海老 : 長生きできるように。

給食のおせちレシピ【松風焼き】

●材料(作りやすい量)

鶏肉(挽肉)	・・・	300g
◎西京みそ	・・・	25g
◎豆みそ	・・・	15g
◎こいくちしょうゆ	・・・	10g
◎酒	・・・	20g
◎上白糖	・・・	25g
玉葱(細かいみじん切り)	・・・	80g
片栗粉	・・・	20g
しょうが(おろす)	・・・	5g
白ごま(またはけしの実)	・・・	30g

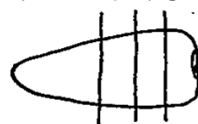
●作り方

- ①鶏挽肉に、◎の調味料を加えてよく練る。
- ②たまねぎは水気をよく絞り、①に加える。片栗粉、しょうがも加えてさらに練る。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、②をのせて、20 cm×20 cmの正方形に成型する。表面を平らにならす。(厚み 1~1.5 cm)
- ④上にごまを振り、180度のオーブンで20~25分程度焼く。竹串をさし、透明な肉汁が出てきたら焼き上がりの目安。
- ⑤重石をして冷まし、切り分ける。

★★★★飾り切りに挑戦★★★★

切り方を工夫し、季節感を表す技は日本料理の特徴の一つです。おせち料理、お惣菜やお弁当の中に隠れている縁起の良い形を探してみましょう。また、おうちの人と一緒に飾り切りに挑戦してみてもいかがでしょうか? ※おうちの人と一緒に、けがのないように作業しましょう。

☆ねじり梅



①にんじんを輪切りにする。



②梅の型で型抜きする。



③斜線部分を包丁で切り取る。

☆矢羽根蓮根



①れんこんを斜め輪切りにする。

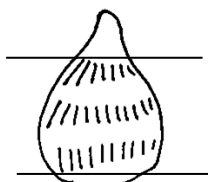


②真ん中で切る。



③切った面を開くように置く。

☆亀甲里芋

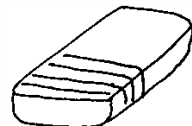


①里芋の上下を落とす。



②六角柱になるように厚めに皮をむく。

☆手綱こんにやく



①短冊に切る。



②真ん中に切り込みを入れる。



③切り込みに端を入れ込む。

11月の食育実践報告 4年 東京の農業について学ぼう!

11月1日「都市農業の日」に合わせて、府中市の農家さんをお招きし4年生に向けて出前授業を実施しました。東京都では、限られた農地を生かした少量多品目の栽培が行われていることや、作物を育てるだけではない農業の役割(環境を守る、地域のつながりを作る、災害から地域を守る)について学びました。その日の給食食材の納入には、JA 東京中央会、JA マインズにご協力いただき、府中市から納品した米や野菜を使用しました。児童が食べ物の生産に興味・関心をもち、生産者の方に感謝する気持ちをもつきっかけになれば、嬉しく思います。

