

ぱくぱく



平成 26 年 11 月 28 日
校長 白 倉 代 助
栄養士 相 羽 真 秀 子

冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などが発生しやすい時期です。予防のためにも、食事の前や、トイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりと行いましょう。

♡ 手洗い完全マニュアル ♡



①手を水でぬらして、石けんを泡立てよう

②手のひらを洗おう

③手の甲を洗おう

④指の間を洗おう

⑤親指を洗おう

⑥指先を洗おう

⑦手首を洗おう

⑧水で洗い流そう

⑨ハンカチでふこう

♡ 食中毒予防の3原則 ♡

① 菌をつけない

手洗いの励行

食材・器具の洗浄

他からの汚染の防止

② 菌を増やさない

室温で放置しない。
冷蔵品は詰め込みすぎない。

冷蔵室 10℃以下

肉や魚介類は専用の容器に入れる

冷凍室 -18℃以下

③ 菌をやっつける

中心部までの十分な加熱

熱湯や塩素系漂白剤で消毒



♡ 4年生のリクエストメニュー ♡

12月は4年生のリクエストメニューが登場します。今回は「冬至」をテーマに、かぼちゃを使った料理を考えました。1組は主食で「ほうとう」、2組は主菜で「かぼちゃのグラタン」になりました。献立表で、確認してみてください。

♡ 冬至かぼちゃ ♡

かぼちゃの旬は実は夏です。ではなぜ冬至にかぼちゃを食べるのでしょうか。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜや、脳の血管の病気の予防になるといわれています。

かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長期保存ができます。昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。今では冬でも新鮮な野菜が手に入りますが、ぜひ冬至にはかぼちゃを食べて、冬を元気に過ごしましょう。



～レシピ紹介 かぼちゃの煮物～



かぼちゃの煮物は、おうちでよく作られるお惣菜の一つではないでしょうか。レシピをご紹介しますので、いつもとちょっと違う味をお試してください。

<材料(約4人分)>

かぼちゃ 1/4個
水 150cc
砂糖 大1
塩 少々
醤油 少々
バター 大1

<作り方>

1. かぼちゃは皮をところどころ削ぎ、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水を入れ、かぼちゃを加える。火にかけ、砂糖、塩、醤油を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
3. 最後にバターを加え、溶けたらざっくり混ぜる。

！ポイント！

甘めに味をつけ、バターでコクを出すととてもおいしく出来上がります。



<給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(土日にかかる場合は翌日)です。
金額をご確認の上、残高不足にならないようご協力ください。