



給食だより



冬の食中毒を防ごう！！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒などは一年を通して発生していますが、特に冬の時期に増えています。
 ノロウイルスは感染力が強く、感染すると腸の中で増え、食中毒症状を起こします。調理をした人が感染していて、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合や、汚染されている食材を生や十分な加熱をしないで食べた場合、また、食品からだけではなく、接触や空気などを介しても感染してしまいます。感染予防のために、こまめな手洗いうがいをしましょう。

- ①手洗い…トイレの後、調理前や食事前は石けんをよく泡立てて洗った後、流水でよく洗い流しましょう。
- ②食材の加熱…二枚貝などの生食は避け、火を通して食べましょう。
ノロウイルスは85℃1分以上の加熱に有効です。
中心までしっかりと火を通しましょう。
- ③調理器具の洗浄・除菌…毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぎましょう。



年越しそば



12月31日は、「年越しそば」を食べる風習があります。この風習が始まったのは江戸時代からです。そばが細くて長いことから、家運や寿命を延ばすと言った縁起を担ぐ説や、そばの実の三角形が邪気を払う説などがあります。食物繊維が多く、栄養価が高いそばは年末の忙しさに疲れた身体に良い食べ物です♪



☆コバト保育園給食メニュー☆

「ひじきのマリネ」

【材料(約4人分)】

・ひじき	10g	★
・正油	8g	
・味醂・だし	6g	
※味醂を表記gで計り、だしは適量入れる。		
・胡瓜	80g	★
・人参	48g	
・ささ身	40g	
・油	12g	
・酢	12g	
・塩	1.6g	



《作り方》

- ① ひじきを水戻ししてザルにあげ、水をきる。鍋にひじきと★の調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったらザルにあげておく。
- ② 人参は細く千切りし、少量の塩(分量外)で塩もみする。胡瓜も千切りにする。ささ身は茹で、細かくほぐしておく。
- ③ 小さいボウルに★の調味料を合わせておく。
- ④ ひじき・ささ身が冷めたら、全部の材料をボウルに入れ③の調味料で和える。
- ⑤ 味を見て、調えたら完成° +☆ 〵(〵〵) 〵°

