

給食だより(冬休み号)

平成 28 年 12 月 22 日
 北区立王子桜中学校
 校長 富張 雄彦
 栄養士 飯田 理沙



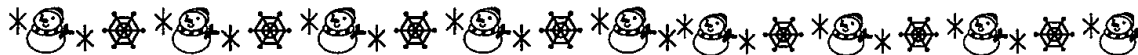
冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

冬休みが始まりましたね。クリスマス、大みそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！

朝ごはん



給食一ロメモ コメント紹介

12/5(2-3)「昔はロシア人で“ストロガノフ”という人がいたのですね。肉は牛じゃなく豚でも美味しかったです。→ビーフストロガノフ＝ストロガノフ家の美味しい煮込み料理”という意味だなんて、へー！ですね。12/6(2-2)「ジャムが大人気でした！美味しかったです♡」→赤羽小学校の栄養教諭さんから教えてもらったレシピでした。みかん缶とオレンジジュースで作りましたよ♡12/7(1-1)「みかんジャムをシャーベットにするとおいしいと思います。春雨スープはとても美味しかったです。うめキャベツは梅の酸味が強かったです by 安田」→確かにみかんジャムを凍らせるとシャーベットになりそうですね。うめキャベツは梅がちよっと多かったですね。次は減らしてみます！(3-3)「東京は野菜などを作っているイメージがあまりないけれど、にんじんと小松菜が作られていることに驚きました！今度から意識して食べてみようと思います。」→北区は畑が少ないので地産地消の実感がわきにくいですがね。でも給食を通して気付いてくれてうれしいです！12/8(2-1)「スパゲッティはとても美味しかったです！麺の硬さもほどよく、ソースが良い感じに絡んでいたのがお気に入りのメニューでした。サラダもさっぱりしていてOKでした～♪セレクトももちもちで、青のりやチーズがしっかりと練り込んであっておいしかったです！→練馬大根のスパゲッティを美味しく食べてもらえて嬉しいですよいつも素敵な食レポをありがとうございます。12/12(3-2)「すき焼き肉豆腐美味しかったです。3人分くらい食べました(笑)」→3人分！おお～！たくさん食べてもらえてなによりです。12/13(2-4)「お団子は魚のにおいが全然なくて、あんも甘くて食べやすかったです！これなら魚が嫌いでも食べられますね♡卵スープも卵がふわふわでした♡」→あじのすり身団子を美味しく食べてもらえて嬉しいですよケチャップベースのあんが良く合っていましたね。12/14(2-3)「摩揚げのそぼろ煮の味と竹の子の食感などがマッチしていて最高でした！by 勇河 スープ美味しかったです。By 匿名希望の小林 ゴマが香ばしくてよかったです by ゆうり スープにもっとコーンを入れてほしい by 森田→たくさんの方が書いてくれてとっても嬉しいです！ありがとうございます！ 1月もぜひコメントを書いてくださいね。

ノロウイルスに注意！！



近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。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。健康な人なら1～2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。
 ※感染性胃腸炎は、ロタウイルスや腸管アデノウイルス、細菌、寄生虫が原因となることもあります。

感染するとどうなるの？

感染してから発症するまでは24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



発症したら…

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどいときは病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えたほうがよいでしょう。



感染を防ぐには？

1 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取ります。調理や食事前、トイレ、オムツ交換の後には必ず行いましょう。



アクセサリー類は外し、手首や指の間、爪の間もしっかりと！

2 食品の加熱



ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなど二枚貝を生で食べるのは避け、調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底してください。



素手でさわらない

3 塩素消毒



感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。床などに飛び散った吐物を処理するときは、使い捨てのガウン(エプロン)、マスク、手袋を着用し、①ペーパータオルなどで静かにふき取る。②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふき取り、水ぶきする。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を浸るように入れて密閉し、廃棄する。



○次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。

塩素濃度約5%の漂白剤10mlを水道水500mlで希釈すると、約1,000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍に希釈します。



給食の人気レシピ紹介

おせち料理のいわれ



縁で結ばる

“おせち料理”には、さまざまな“いわれ”（書からいふこと）が込められてきたこと、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、縁で結んでみましょう。

たべもの

- だて巻き 
- さといも 
- エビ 
- くりきんとん 
- 黒豆 
- 煮しめ 
- れんこん 
- くわい 
- 田作り 
- こぶ巻き 

いわれ・願い

- 長生きする 
- 豊作 
- 祝う・えらくなる 
- 先を見通す 
- 頭がよくなる 
- 子たくさん 
- まじめに働く 
- 財産が増える 
- 家族仲良く 
- 出世する 

こたえ

だて巻き「縁がよくなる」「巻物(巻物)をイメージしている/卵を使っているので子たくさん願いの」「さといも」子たくさん「願いもからたくさん子いもかつくため」「エビ」長生きする「鯛の曲がった形をお年寄りに例えている」「くりきんとん」財産が増える「黒豆」金剛と書いて財玉を表す「黒豆」まじめに働く「ま(し)めに働く」「煮しめ」家族仲良く「いろいろな野菜をいっしょに乗ることから家族仲良く暮らせることを願うこと」れんこん「先を見通す」「穴が空いているから」「くわい」出世する「大きな芽が出ることから」「田作り」豊作「干した魚を畑の肥料に使っていたことから」こぶ巻き「祝う・えらくなる」「コブは「よろこぶ」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味も」

【いかのゴマがらめ 残菜 0.4%】

(材料：4人分)

- ・いかの切り身 (40g)：8切れ
- ・しょうが：2.5g
- ・酒：30ml (大さじ2)
- ・片栗粉：適宜 (いかにまぶす)
- ・揚げ油

(作り方)

- ①いかにしょうが・酒をすりこみ、くさみをとる。
- ②①に片栗粉をまぶし(つけすぎ注意)、油でカラッと揚げる。
- ③タレとからめ、上からゴマを振って完成。

タレ

- ・しょうゆ：20g
- ・砂糖：16g
- ・みりん：5g
- ・水：15g
- ・白いりごま：適量

(タレの作り方)

- ①小鍋にしょうゆ・砂糖・みりん・水を入れ、ひと煮立ちさせ完成。
- ※味見をして濃かったら、水を少したす。

【鮭のちゃんちゃん焼き 残菜 4.5%】

(材料：4人分)

- ・鮭の切り身：4枚
- ・塩：適宜 (計量する場合は1g)
- ・こしょう：適宜

(作り方)

- ①鮭は塩・こしょうをしておく。
- ②野菜は好きな大きさに切り、油で軽く炒める。
- ③みそ～マヨネーズを混ぜて合わせ調味料を作る。
- ④アルミホイルに、野菜→鮭→合わせ調味料の順にのせ、包む。
- ⑤フライパンにのせ、ふたをして弱い中火で10分くらい加熱して完成。

- ・炒め油：適宜
 - ・玉ねぎ：
 - ・にんじん
 - ・キャベツ
 - ・しめじ など
- ※野菜は冷蔵庫の残りをなんでも
- 合計で200gになるくらいの野菜。

- ・みそ：30g
- ・砂糖：12g
- ・みりん：5g
- ・しょうゆ：9g
- ・酒：5g
- ・マヨネーズ：10g
- ・アルミホイル：4枚

給食のレシピを教えてください！という嬉しい声がありましたので、残菜率が低かった給食のレシピをのせてみました。冬休み中にぜひ作ってみてください。

