

給食だより

11月

2022/11/1
しおかぜ認定こども園



感染性胃腸炎に注意しましょう！！

細菌やウイルスなどによって起こる、嘔吐・下痢をおもな症状とする感染症です。ノロウイルスやロタウイルスなどによるものが多く、毎年秋から冬にかけて流行します。患者の糞便や嘔吐物が感染源となるので、これらの適切な処理と手洗い、さらには食品や調理器具の加熱消毒が、対策の重要なポイントとなります。

ノロウイルスは、秋から冬(11月～3月)に、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で急性胃腸炎を起こすウイルスです。潜伏期は1～2日、嘔吐・下痢・腹痛が主症状で、通常1、2日で軽快し、重症化することはまれですが、嘔吐・下痢にともなう脱水症や、嘔吐物による窒息に注意が必要です。糞便などを介した人から人への感染のほか、飲食物を介しての感染もあり、食中毒を引き起こすこともあります。

● 予防

- **最も大切なことは手を洗うことです。**特に、排便後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- 嘔吐物や下痢便にはウイルスが大量に含まれています。**処理するときは、処理をする人自身が感染しないように気をつけましょう。**
- 嘔吐物や下痢便で汚れた衣類は、ウイルスが飛び散らないように汚物を除去し、**85℃で1分間以上の熱水処理または次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。**
- **食品は中心部まで十分に加熱(85～90℃で90秒間以上)しましょう。**
※塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使用する際には、「使用上の注意」を確認しましょう。
※ノロウイルスに対して、アルコールの効果は低いとされています。

今月の郷土料理：宮城県(11/9)

笹かまの磯辺揚げ

宮城県特産の笹の葉の形の焼かまぼこです。伊達家の家紋「竹に雀」にちなんで名づけられ、だいに名称が統一されました。笹形の木枠や鉄製枠に魚のすり身を入れて成型し、その後手で細かな成形後、竹串に刺して焼いて作られます。そのまま食べるほか、かき揚げ、おでん、天ぷらなどのアレンジメニューもあります。

なす炒り

昔から常備菜としてつくられてきました。醤油を加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、味噌と一緒に炒めたり、くるみを加えたり…と、家庭によって調理方法は異なります。

おくすかけ

野菜や、豆腐、油揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、白石温麺を加えてとろみをつけた、具だくさんの汁物です。宮城県南部を中心に、春秋の彼岸や、お盆の時期等に供される代表的な郷土料理として伝えられています。

ずんだおはぎ

枝豆の収穫時期は夏で、昔は夏の季節料理として、お盆やお彼岸に作られることが多かったようです。最近では、ずんだを使用したスイーツや土産品なども増え、季節を問わず、ずんだおはぎを目にします。



宮城県

クッキング：つき組



ジャック・オ・ランタンのパンプキンケーキを作りました！お化けの顔を彫って、ほくほくのかぼちゃをくりぬいて、生地を流し込んで焼きました！とってもかわいく焼きあがりました♪切り分けて、クリームを添えて食べると、おいしくて、おかわりを求めて長蛇の列ができました☆彡

今月の給食：野菜ラーメン

《材料：子ども1人分》

- ・ゆで中華そば…65g
- ・中華スープの素…0.8g
- ・生姜…0.5g
- ・しょうゆ…7g
- ・ねぎ…5g
- ・豚肉…15g
- ・油…1g
- ・にんじん…5g
- ・きゃべつ…23.5g
- ・玉ねぎ…20g
- ・もやし…10g
- ・水煮たけのこ…10g
- ・ホールコーン…5g
- ・塩、こしょう…少々

《作り方》

- ①野菜は洗って食べやすく切る。
- ②湯を沸かし、♥を入れてスープを作りねぎを入れる。
- ③フライパンで、★を炒め、塩こしょうで味付けする。
- ④中華そばをさっと茹でて、湯切りをしたら丼に入れる。
- ⑤④に③のをのせ、②をかける。

※野菜を炒めず、煮込みラーメンにする場合は、スープに切った野菜と肉を入れて煮込み、火が通ったら麺を加えて一煮立ちさせる。



株LEOC
スタッフ

しおかぜの子どもたちは、魚料理が大好きなようです！！
10月に人気だったメニューを紹介します★

《魚の香味焼：4人分》

- ・さわら4切れ
 - ・生姜少々
 - ・酒2cc
 - ・ごま4g
 - ・しょうゆ6cc
 - ・みりん2cc
 - ・ねぎ12g
- 混ぜて漬けて焼くだけのとっても簡単な魚料理です！

- ★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて
- 口にできる食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べて
- みてください。

