



1月

きゅうしょくだより

ニン太



給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(TEL 22-4008) e-mail: kyusyoku@i-hamanasu.jp



手洗いの大切さ 知っていますか？



一見きれいに見えても、手には目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が多く付着しています。

手洗いをしないで食べると、手から病原体が食べ物に付着し、そのまま体内に侵入してしまい、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になります。また手で目や鼻をこすることでも、その粘膜を通して病原体が体内に侵入してきます。

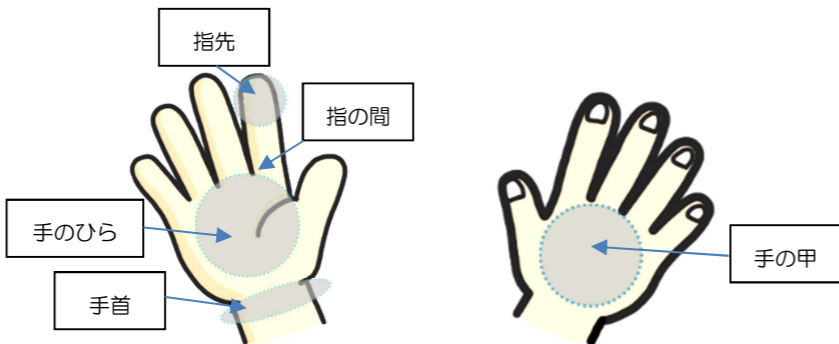
手洗いは、食中毒、かぜやインフルエンザなどの感染症の予防にとっても効果的です。外から帰った後や食事の前には、石けんを使って手のすみずみまできちんと洗い、目に見える汚れだけではなく、目に見えない細菌やウイルスまでしっかりと落としましょう！



手洗いのポイント

石けんを使って、ていねいに洗いましょう！

食事の前には、石けんを使って、指先、指の間、手の甲、手首までしっかり洗おうね♪



手を拭くものは 清潔に！

手洗後は、清潔なハンカチやタオルで、拭きましょう！



清潔なハンカチやタオルを使おう！



手をきれいに洗ったのに、服やスポンなどで拭いてしまっただめだよ♪手にまた汚れがついてしまって、せっかく洗った手がかたいな☆



今月のもくひょう

衛生に気をつけよう！

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

今日は12月の給食のメニューから紹介するよ！

今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

★たんだんの日こんだて
Aコース 28日(火)・Bコース 29日(水)
「玉ねぎのみそ汁」の玉ねぎ、手造りみそは岩見沢産です。「ヤーコンと豚肉の煮物」のヤーコンも岩見沢産です。

ニン太のレッツ COOKING

自分で五目ごはんの具

材料(4人分)

- 鶏肉…80g
- 白滝…60g
- ひじき…3g
- ごぼう…60g
- 人参…20g
- 油…適量
- 調味料
- 三温糖…小さじ2
- 醤油…大さじ1
- みりん…小さじ2
- 酒…小さじ2

～つくり方～

- ひじきは水につけ、柔らかく戻しておく。
- 鶏肉は細切り、人参は千切り、ごぼうはさがきに切り、酢水に浸しておく。白滝は、食べやすい長さに切っておく。
- フライパンに油をひき、鶏肉を炒め、火が通ったらごぼう、人参を炒める。
- しらたき、ひじきを加え炒め合わせる。
- 調味料を入れ、汁気がなくなるまでよく炒める。できあがり☆

給食では、自分でごはんに入れて五目ごはんにして食べます。ごはんに混ぜるため、弱火で味を含ませると、おいしくなります。卵焼きの具にも合いますよ♪ぜひ、ご家庭で作ってみてください☆

冬野菜を食べましょう！

東洋医学ではよく「冬野菜は体を温める」「夏野菜は体を冷やす」といわれます。野菜の育つ時期や環境が異なる冬野菜や夏野菜は、体内での効果が違うと考えられてきました。冬野菜には、人参、大根、れんこんなど根菜類が多いのも特徴です。寒くて厳しい環境の中で育つため甘みがあり、また冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類も多く含んでいます。また煮物にぴったりの野菜も多く、体を温めてくれます。最近では、ほとんどの野菜が1年中出回っていますが、旬の時期に旬のものを食べ、季節にあった体調管理を意識してみませんか？

旬の野菜はビタミン類を多く含んでいるので鼻やのどを丈夫にし、かぜなどのウイルスが入ってくるのを防ぐ働きがあります。

