



# 給食だより

平成30年 12月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室



## 冬に美味しい野菜で楽しい食卓を

冬は、温かい鍋料理や汁物がおいしい季節です。野菜をたっぷりを使った料理で、冬ならではの食事をたのしみませんか。野菜を子ども達に好き嫌いなく食べてもらうために、料理にどんな野菜が入っているのかを話して興味や関心を持たせたり、「美味しいね」と共感し合ったりしながら食べましょう。幼稚園でもさつま芋を園児と収穫したり、ハウスで育てている冬野菜を給食にも取り入れています。

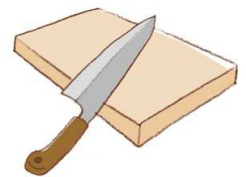


## 感染症の季節です

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めています。予防接種や人込みを避ける、手洗い、うがいなど出来ることから始めましょう。

## ★ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

- ①食事の前やトイレの後、しっかりと手洗いをする。(※ 二度洗いが効果大です。)
- ②下痢や嘔吐の症状がある時は食品を取り扱わない。
- ③加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する。
- ④調理器具は使用後に洗浄・殺菌する。



ノロウイルスは、手や指、食品などを介して、口の中に入ることで感染します。おう吐や下痢、腹痛などを起こし、子供が感染すると重症化することもあります。

### 簡単レシピ

#### ☆じゃがチーズ餅☆

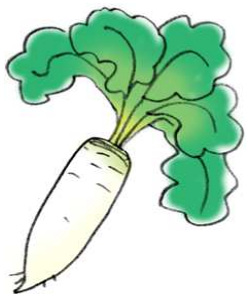
園で人気No.1のおやつです。「今日はじゃがチーズ餅だ。やったあ！」の音がたくさん聞かれます。

#### ★材料 (4人分)★

じゃが芋…200g  
とろけるチーズ…20g  
塩…0.5g  
片栗粉…12g  
砂糖・しょう油

- ①じゃが芋は茹でてつぶす。
- ②①にチーズ、塩、片栗粉を混ぜて餅のように丸める。
- ③200℃に温めたオーブンで15分焼く。トースターならホイルを敷いて10分(中が透明になっていれば出来上がり)
- ④砂糖しょう油をぬる。

## 美味しい旬の食べ物 … 「大根」



### ～自然の消化剤～

大根の根の部分には各種の消化酵素が含まれ、食物の消化を助け、胸やけ、胃酸過多、胃腸の働きを整える他に解毒作用もあります。ビタミンCや食物繊維も豊富に含まれ、ガン細胞の発生を抑制する効果もあります。

#### ●大根は丸ごと使い切りましょう

葉茎…混ぜごはん・炒め物      しっぽ…みそ汁・漬物  
首側…サラダ・大根おろし      皮…炒め物・干し大根  
中央部…おでん・煮物

### ❖お知らせ❖

今月は12月の行事食でクリスマスメニューを予定しています。その為、毎月第二火曜のパン食が12月20日に変更になっています。今月の第二火曜は通常メニューになっていますので、ご飯の用意を忘れないようにお願いします。