

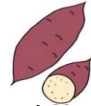


# 給食だより

令和元年 12月 2日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室



## いっぱい収穫しました！食べました！



10月から11月にかけて園では落花生や栗、さつま芋などの収穫を行いました。  
栗と落花生は塩茹でしておやつとして提供しました。栗は縦に切り込みを入れてスプーンでくり抜いて食べれるようにしました。落花生は食べ方が分からない子がいて「ここを押したらパカって開くよ」と教えてあげると上手に食べていました。さつま芋はふかし芋、芋の天ぷらにしておやつに出したり、サラダや汁物の具にしたりして美味しく自然の恵みを頂いています。

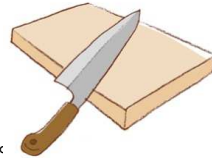


## 感染症の季節です

今年は特にインフルエンザの流行が早く、小学校・中学校で学級閉鎖が 있습니다。これから先、ノロウイルスなど感染率の高い感染症も流行り出します。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、筒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。  
\*さつま芋クッキー\*

園ではいろんな種類のクッキーを作っています。ごまクッキーや南瓜クッキーの中でも良く食べてくれるのはさつま芋クッキーです。

### ★材料 (4人分) ★

- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| さつま芋・・・180g             | ①さつま芋はコロコロに切って蒸す。                |
| 砂糖・・・30g                | ②蒸した芋と他の材料を混ぜて合わせてまとめる。          |
| 小麦粉・・・100g<br>(1CM~5MM) | ③クッキングシートに8等分した生地を手のひらで平らにする。    |
| サラダ油・・・30g              | ④200℃に温めたオーブンで18分焼く。色がついたら出来上がり。 |

## 美味しい旬の食べ物 . . . 「白菜」

～選ぶ時は切り口が平らなものを～

白菜は収穫してからも生長しようとして、中心の生長点に養分を送り続けています。カットされた面の中心部分が盛り上がっているのは、外側の養分が送られているので切り口は平らな物を選びましょう。白菜は炒めたり、煮たりするほかに、生でサラダとしても食べられます。

主な栄養素はビタミンC、カリウムでどちらも水溶性の成分なので、汁に溶け出た栄養もとれる、スープや煮汁ごといただく鍋などは合理的な食べ方です。鍋物にすると、一人100g~150gは食べられ、煮込むと消化も良くなり、胃弱の人や病気の人にもぴったりです。

