

給食だより

1月号

石原かがやきこども園

給食 柴田泰子 春山千賀奈



あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしましたね。風が冷たい季節ではありますが、たくさん遊んでたくさん食べて楽しい一年にしたいですね。今年も子どもたち元気な姿が見られることを楽しみにしています！

ノロウィルスが流行る時期です

11月から増え始め1月にピークを迎えるノロウィルス。免疫力の低い乳児や高齢者が感染しやすいといわれています。ノロウィルスは、二枚貝に蓄積されているので、しっかり加熱をしていない状態で食べると食中毒を引き起こします。ノロウィルスに感染しないよう、十分に気をつけましょう！

《 感染 予 防 》

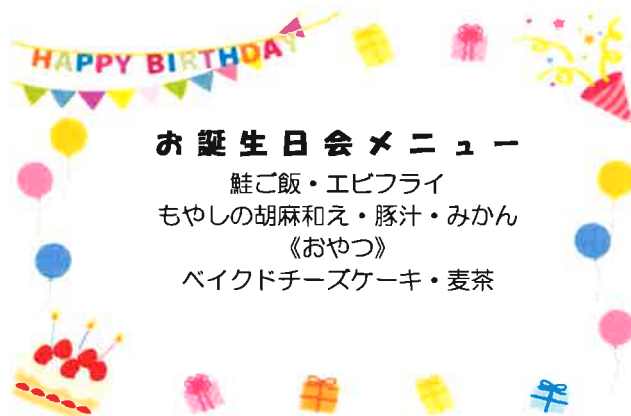
- ・二枚貝は生で食べない [85度で1分以上加熱]
- ・こまめな手洗いうがいを [帰宅時や食事前には流水・石鹸でしっかり洗う]
- ・調理器具の消毒 [食器だけではなく、布巾やまな板・包丁も消毒をする]
- ・嘔吐物の付いた食器や床はしっかり消毒する [次亜塩素酸ナトリウムを使って消毒する]

ノロウィルスを消毒するにはアルコール消毒ではなく、次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイター・ピューラックス等)が効果的です。



バイキング

1月7日は、以上児クラスはバイキング給食です。バターロール・ナポリタン・から揚げ・鮭のチーズ焼き・ポテトサラダ・ポトフ・カットフルーツ・ケーキなど、この他にもメニューがたくさんあるので楽しみにしててくださいね。



お誕生日会メニュー

鮭ご飯・エビフライ
もやしの胡麻和え・豚汁・みかん
《おやつ》
バイクドチーズケーキ・麦茶

今月のレシピ

～えびピラフ～

[材料 4人分]

米…3合

玉ねぎ…1/2個

パプリカ…1/2個

マッシュルーム…2個

コーン缶…適量

むきえび…12尾

コンソメスープ…1/4カップ

バター…15g

塩コショウ…少々

1.米は洗って30分浸水しておく

2.(1)に分量の湯で溶いたスープの素を加え、固めの水加減になるよう水を足しバターを加え炊く

3.むきえびはぶつ切りにし、粗塩、こしょうをまぶす。

4.にんじんは1cm角、5mm厚さに切る。玉ねぎは1cm角に切る。

5.フライパンに油大さじ2を熱し、にんじん、玉ねぎの順に加えて炒め、八分通り火が通ったら、むきえびを加えて色が変わるまで炒める。コーンを加えてさっと炒め合わせ、粗塩、こしょうで調味する。

6.(2)が炊き上がったなら(5)を加えてさっくり混ぜる。

カレー粉やケチャップを加えたりと色々バリエーションが増えます。

