



# 給食からのおたより

## 1月

平成30年度

### あけましておめでとうございます

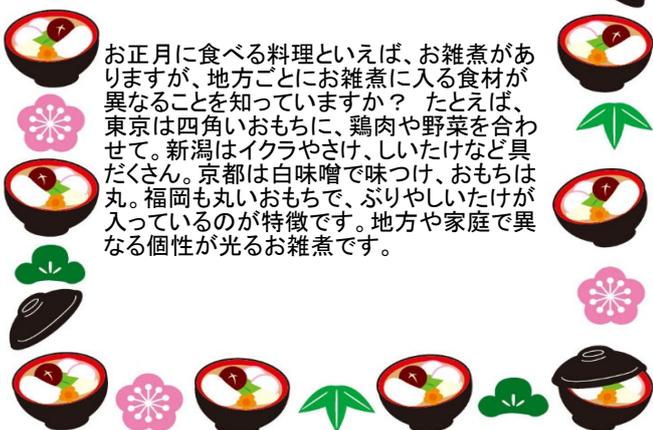
面川報徳保育園

年末・年始と休みが続き、ごちそうがたくさんあって毎日食べすぎたり、夜遅くまで起きていたり生活リズムが乱れがちだったのではないのでしょうか？

これからの時期、寒くて暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足になりがちです。また、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などが流行り、体調を崩しやすいので生活リズムを整えましょう。



### 郷土料理を 味わいましょう



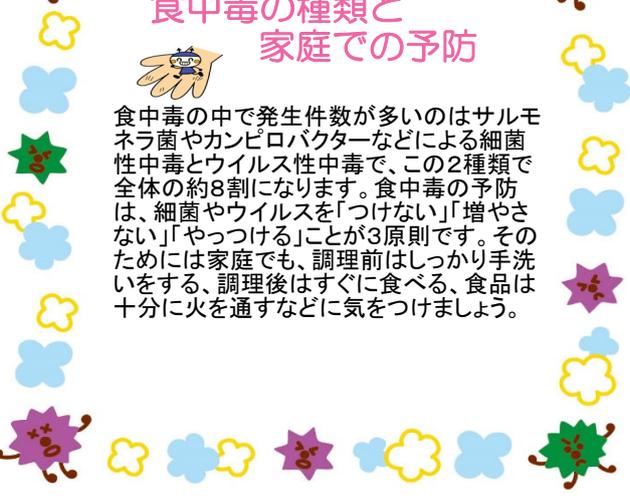
お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



### 食中毒の種類と 家庭での予防



食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをし、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。



## ミニレシピ さわらのねぎ味噌焼き

- 材料（子ども4人分）
- さわら…4切れ（160g）
  - ねぎのみじん切り…20g
  - しろすりごま…5g
  - A 酒…5g
  - 味噌…6g
  - みりん…3g
  - 油…適量

作り方

- ①Aを混ぜ合わせ、さわらに塗り付けて5分ほどおく。
- ②フライパンに油を熱し、さわらを並べ、ふたをして弱火で両面を焼いて、中まで火を通す。



### 今月の給食目標

### 郷土料理を知ろう

## 1月の予定

- 9日（水）だんごさし
- 11日（金）誕生会

※11日お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



