

1月給食だより

平成29年12月発行 七葉共同調理

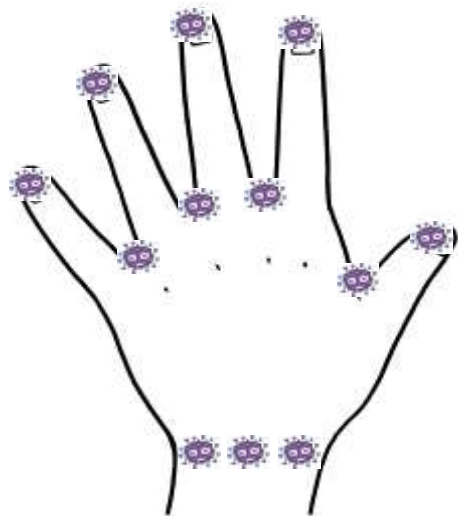


風邪・感染性胃腸炎に注意！！

寒くなってくると風邪の他にもノロウイルス等による感染性胃腸炎も流行してきます。これらにかからないよう、手洗い・うがいをしっかりとすることが大切です。特に、外から帰ってきた時、食事の前、トイレの後には、丁寧な手洗いが必要です。時にはせっけんで2回手洗いすることをおすすめします。

また、インフルエンザや風邪を予防してくれるビタミン類や、体力をつけるためにタンパク質をしっかりととりましょう。ビタミン類は野菜や果物に多く、たんぱく質は肉や魚・卵・大豆等に多くあります。

そして、何よりも体調が悪く感じたら、無理せず早めに寝るなどして体を休めましょう。



【手洗いの準備】

- つめは短く

【汚れが残りやすいところ】

- 指の間
- つめの間
- 親指のまわり
- 手首
- 手のしわ

*せっけんをよく泡立ててしっかり洗おう!!

11月12日付けで新発田市教育委員会より「安全な学校給食のためのノロウイルス等感染症の予防について(お願い)」の文書が保護者様宛で送付されました。ノロウイルスの感染拡大が見られた場合、二次汚染を起こしやすい和えものは細菌の増殖等が起こりやすいため、加熱調理に切り替えるなど、献立を変更する場合があります。御理解をお願いいたします。



1月24日から30日は 全国学校給食週間です。



毎年1月24日は「学校給食記念日」で、この日からの1週間は「学校給食週間」とされています。給食週間とは、戦後学校給食が再開されたことを記念するとともに、給食に携わる人たちに感謝の気持ちをあらわす週間でもあります。この週間を通して新発田市の農産物、郷土料理、新発田に住んでいることよさや、地域の人たちに感謝の気持ちを感じてほしいと願っています。

今年の給食週間は「和食」がテーマです。

☆22日(月) **【一汁三菜と食文化】** ごはんを食べるために「汁」や漬物などの「香のもの」、焼き物、煮物、あえ物などの3つの「菜」をそろえた日本人の日常的な食事の形です。一汁三菜の日本型の食事は栄養バランスがとりやすく、健康にも良いといわれています。

【献立】 ごはん さばのみそ煮 五目いため すまし汁 牛乳

☆23日(火) **【地域性と先人の知恵】** 南北に細長く、地理や気候が各地で異なる日本では、地域ごとに多様な食文化が発展しました。また、自然の力などを利用し、乾物や塩蔵品などを作り、自然の保存性を高める知恵が現代にも受け継がれています。

【献立】 ごはん とり肉の幽庵焼き しらあえ 新発田麩入りぼかぼか汁 牛乳

☆24日(水) **【日常食としての小麦粉】** 今から約770年前、中国から小麦粉の製粉技術が伝わり、各地域でうどんなどの小麦粉を用いた食事が引き継がれ発展してきました。うどんや冷や麦、まんじゅうの生地、天ぷらの衣など、小麦粉は和食に欠かせないものとなりました。

【献立】 米粉麺 カレー南蛮 ちくわのてんぷら こんぶあえ くだもの 牛乳

☆25日(木) **【晴れの日】** 晴れの日とは、年中行事(お正月、節分、桃の節句など)や誕生日、成人式、結婚式など人生の節目に当たる日のことをいいます。晴れの日には、家族や大切な人と共に料理を食べ、邪気や厄をはらい、健康長寿を願います。

【献立】 紫米ごはん 酒の焼き漬物 フルーツ入り紅白なます 小煮物 牛乳 デザート

☆26日(金) **【こまごわやさしい】** 「こまごわやさしい」とは 米、豆、ごま、わかめ(海そう)野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いもの頭文字が使われている食材が入っています。長寿献立ともよばれています。

【献立】 ごはん 梅干 ししゃもの磯辺揚げ のりまめあえ 地場産野菜のごまみそ汁 牛乳