



食育だより



第8号 我孫子市立並木小学校



冬本番！ しっかり手洗いをしよう！

みなさんは、毎日どんな時にどのように手を洗っていますか？手洗いは日常的な行いなので、無意識のうち自己流の洗い方をしたり、おろそかになっていたりしがちです。しっかりとせっけんで手を洗しましょう。

手洗いのポイント

手洗いでは、とくに下の三か所に洗い残しが多くなります。外から帰ったときや食事の前など、意識して洗きましょう。



ゆびの間

ゆびとゆびを組み合わせ、手を前後に動かして洗います。



ゆび先とつめ

ゆび先は、もう片方の手のひらをこするようにして洗います。



手首

手首は片方の手でにぎってぐるぐると回して洗います。

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

強カパワーの

ノロウイルスに注意



今月の給食

★あびこ産野菜の日★

6日 「トマト」 我孫子ではトマトがたくさん作られています。トマトの旬は夏ですが、この時期は、ハウス栽培されたトマトが作られています。

7日 「白菜」 我孫子で作られた白菜を使ったサラダを出します。特に、芯の部分はシャキシャキした歯ごたえがあります。

11日 「大根・長ねぎ」 石狩鍋汁に我孫子産の大根と長ねぎを使います。冬の大根と長ねぎは甘味が増してやわらかく、煮込み料理に向いています。

★行事食・イベント献立★

18日 給食最終日 18日で2学期の給食が終わります。最後の給食は少し豪華な献立になっています。3学期は1月8日（火）に給食開始の予定です。



給食レシピ

「長芋のそぼろ煮」

材料（4人分）

- 長芋 … 450g（長さ約20cm）
- とりひき肉 … 90g
- にんじん … 60g（中2/3本）
- たまねぎ … 60g（中1/2個）
- 長ねぎ … 30g（1/3本）
- 生姜 … 少々
- 油 … 適量
- 砂糖 … 12g（小さじ3）
- しょうゆ … 12g（小さじ2）
- 酒 … 6g（小さじ1）
- 水 … 150g
- 片栗粉 … 1g（小さじ1/4）

作り方

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②長芋は一口大に切る。
- ③油を熱して生姜と鶏肉を炒める。
- ④その他の野菜を加えて炒める。
- ⑤水と芋を加える。
- ⑥調味料を加える。
- ⑦芋に火が通ってきたら、片栗粉でとろみをつける。

11月14日の献立です。

長芋は普段生で食べることが多いですが、火を通すとホクホクしたやさしい味になります。

給食の放射性物質の検査について

我孫子市教育委員会では、学校給食の安全及び安心な運営を図るために、学校給食の食材時残検査として、共同購入品と各校からの希望品について、5月より毎月100品目程度の検査を実施しています。また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

先月の検査品目は牛乳、コーン缶詰、揚げ油、豚肉、切干大根、水菜、わかめ、大豆、卵、長ネギ、イワシすり身でした。結果は放射性セシウム134・137ともに「検出せず」でした。

給食の写真や使用している主な食材の産地について、学校のホームページに載せていますのでご覧ください。

