

Table with 5 columns (Days 2-6, 9-13, 16-20) and 2 rows of menu items. Each cell contains a meal name, ingredients, and quantities. Includes sub-headers like '紀見小バイキング', '高野口小バイキング', '学文路小バイキング', '清水小バイキング'.

今月のよてい

4日(水)紀見小バイキング給食です。
12日(木)高野口小バイキング給食です。
16日(月)柱本小セレクト給食です。
18日(水)学文路小バイキング給食です。
19日(木)げんきっ子こんだて
今月のテーマ「冬至」です。
20日(金)高野口中セレクト給食です。
24日(火)清水小バイキング給食です。

★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。
★小学校低学年は中学年の分量の10%減
★小学校高学年は中学年の分量の10%増
★中学生は小学校中学年の分量の20%増



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起す悪い気)をはらう習慣ができました。

長期保存できる!

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!

病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

ふゆ おお しょくちゅう どく
冬に多い食中毒

レベル★=かんたん レベル★★=ちょっとむずかしい レベル★★★=とってもむずかしい

たく
ノロウイルス 3 択 クイズ

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

Q1

ノロウイルスについて説明している文章は？

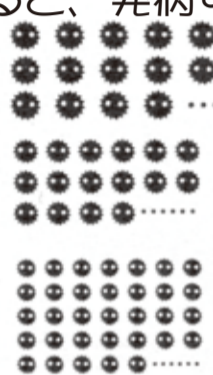
- ① 食べ物を通してだけ感染する
- ② 人から人へは感染しない
- ③ 空気を通して感染する



Q2

どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する？

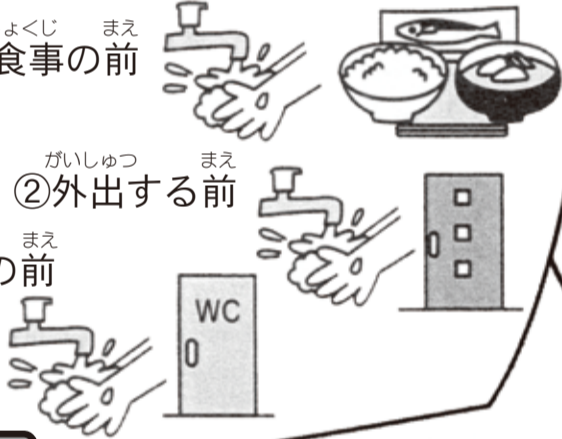
- ① 数十個
- ② 数千個
- ③ 数億個



Q3

ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いするタイミングで正しいのは？

- ① 食事の前
- ② 外出する前
- ③ トイレの前



Q4

給食当番になったときに気をつけたいことは？

- ① おなかが痛くても休まずがんばる
- ② おなかが痛かったら当番を代わってもらう
- ③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい



Q5

食べ物についてのノロウイルスをやっつけるには？

- ① 24時間、屋外で乾かす
- ② 中心が85℃で90秒以上加熱する
- ③ -20℃以下の冷蔵庫で1時間冷凍する



こたえ Q1=③(ウイルスはとて小さく、空気中にもうっついてしまっても大丈夫です。友達にもうつしてはもらって大丈夫です。ノロウイルスに感染しては、友達にもうつしてはもらって大丈夫です。ノロウイルスに感染しては、友達にもうつしてはもらって大丈夫です。ノロウイルスに感染しては、友達にもうつしてはもらって大丈夫です。)

おすすめ

～ 白菜のスープ ～

給食レシピ

《材料》(3～4人分)

牛ミンチ	40g	A	うすくちしょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	小1個の半分		コンソメ	6g
白菜	2枚		塩	ひとつまみ
白ネギ	2～3cm		こしょう	少々
人参	2cm位の輪切り		水	800ml
さつまいも	小1本の半分			

《作り方》

- ① さつまいもと人参はいちょう切り、白ネギは小口切り、玉ねぎは薄切り、白菜は一口大に切る。
- ② 鍋に油(分量外)をしき、牛ミンチを炒める。
- ③ 牛ミンチに火が通れば水を加え、人参、さつまいもを加えて煮る。
- ④ 玉ねぎ、白菜、白ネギを加えさらに煮る。
- ⑤ Aの調味料を加え、煮る。