

# きゅうしょくだより



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。寒い日も多くなり、冬が近づくのを感じますね。気温が低くなると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が心配ですね。手洗いうがい、朝昼夕の食事、規則正しい生活を心がけ元気に登園できるようにしましょう。



## ○ やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン」【レシピ紹介】

毎月、きゅうしょくだよりで簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

★きのこ入りもぐもぐ食べる野菜スープ ☆1人分エネルギー 68kcal ☆塩分0.4g

材料	4人分量	作り方
じゃがいも	1～2個	① 玉ねぎ、キャベツ、エリンギは1.5cm位に、大根、にんじんは薄切りに、じゃがいもはさいの目切りにする。 ② 鍋に①の野菜を入れて、水とコンソメを入れる。 ③ 沸騰したら中火にして15～20分位煮込み、塩こしょうで味をととのえる。
大根	150g (1/5本)	
にんじん	1/2本	
キャベツ	100g (2～3枚)	
玉ねぎ	1/2本	
エリンギ	1本	
水	1000ml	
顆粒コンソメ	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	



野菜がたっぷりのスープです♪ ウィナーを入れたり、卵を入れたり、アレンジ自在です。前日の夜に野菜を切っておけば、朝は煮込むだけ！ 忙しい朝にぴったりです！



## ○ かっぱ大根の寄付があります

11月にJA水郷つくばより、かっぱ大根の寄付があります。みずみずしくてとてもおいしい大根です♪

【使用予定】

・きつねうどん (22日)

お楽しみに！



○ 11月7日(火)はお弁当の日です。

お弁当の日は、給食を作っている調理員が、安全安心の給食を提供できるよう衛生管理等の研修を受ける日になっています。お昼はお弁当のご協力をお願いいたします。

～ お弁当のこれ○?これ×? ～

お弁当を作るときに、注意したいのが食中毒ですね。涼しくなりましたが、注意が必要です。お弁当を作るときに参考にしてくださいね。



お弁当が出来上がったので、ごはんやおかずが熱いうちに、ふたを閉めた。



正解は、**×**

食中毒菌が増える条件は、主に3つ**湿度(水分、湯気)、栄養、温度**です。熱いうちに、ふたを閉めるとこれらの条件がそろい、食中毒菌が増えてしまいます。ごはんやおかずを完全に冷ましてから、お弁当のふたを閉めるようにしましょう。

「キャラ弁」をつくる時、ピンセットやおはしをつかって、ごはんにはチーズやのりをのせた。



正解は、**○**

キャラ弁は、食材に触れる機会が多いです。手についている**細菌やウイルスを食材にうつさないよう注意**しましょう。チーズやのりなどをのせるときは、しっかり手を洗うことはもちろん、清潔なおはしやピンセットを使うとよいです。

ミニトマトは色がきれいなので、ヘタが付いたままお弁当に詰めた。



正解は、**×**

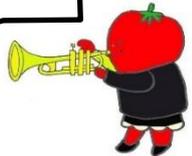
ミニトマトのヘタやヘタの周りの細かいくぼみには、**水で洗っても細菌が残ってしまう**ことがあります。ヘタを取り、水分をペーパータオルなどでふき取ってからお弁当に詰めましょう。

ミニトマトを子どものお弁当に入れるときは、**4等分に切つ**てくださいね。

参考：

農林水産省ホームページ

「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」



○ 11月24日は『和食の日』

日本の伝統的な食事は、主食、主菜、副菜という構成で黄色（体を動かす）、赤色（体を作るもとになる）、緑色（体の調子を整える）の食品がバランスよく含まれています。

★『和食の日』献立★

- <主食> ごはん
- <主菜> かじきの煮魚
- <副菜> さつまいもパインサラダ
- <副菜> ハクミンの味噌汁

