



きゅうしょくだより

12月



今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさん、この1年はいかがでしたか？1年の終わりを迎えて何かとあわただしい時期ですが、寒さが厳しく、インフルエンザやかぜ、ノロウイルスなどが流行する時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いはもちろん、バランスのよい食事や十分な睡眠もしっかりととるようにしましょう。心身ともに健康に新年を迎えたいものですね。



たべっピーの“本”の世界へようこそ

こんにちは！ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね！

今年度の「たべっピー給食」のテーマは、『本の世界へようこそ』だよ！
本の中に実際に出てくる食べ物や本の内容をイメージした料理などのブックメニューを給食で提供するよ！さあ、みんなで物語の世界に行ってみよう！



今月紹介するのは・・・【こまったさんのカレーライス】をイメージして

「こまったさんのいかカレー」

★こまったさんのカレーライス★

こまったさんは「こまった」が口癖のお花屋さん。ある日、お客さまに出す料理を考えていたこまったさん。相棒の九官鳥「ムノくん」の一言でメニューは“カレー”に決定します。玉ねぎを切るときに涙を耐えられなくなったこまったさんは、ゴーグルをかけることに……。そこから、素敵なファンタジーの世界が広がります。

★いかカレー★

こまったさんのカレーのレシピをもとに、玉ねぎはしっかり炒めて、トマトも入れて、いかも入れて、ちょっと贅沢なカレーを再現しました。いつものカレーとは一味違うかも！？お楽しみに！

冬の食中毒 ノロウイルスに注意！

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで
(85～90℃で90秒間
以上) 加熱する

- ① 水で手をぬらし、
せっけんをつけて、
手のひらを
よくこする。
- ② 手の甲を
のばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の
手のひらの上で
しっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ おやゆび
親指は、ねじり
ながら
洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけん
を、流水でよく
洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチや
タオルで
ふく。

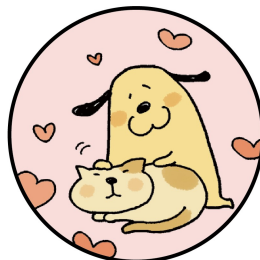
こんな時は手を洗いましょう



いえ にかえ とき
家に帰った時



あと
トイレの後



どうぶつ さわ とき
動物に触った時



はな あと
鼻をかんだ後



しょうじ まえ
食事の前



体を温める食事

木枯らしが吹く寒い日には、温かい料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物のように調理法を工夫するほか、冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。冬が旬の野菜を、食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



冬においしい 野菜を食べよう

