



# きゅうしょくだより 12月



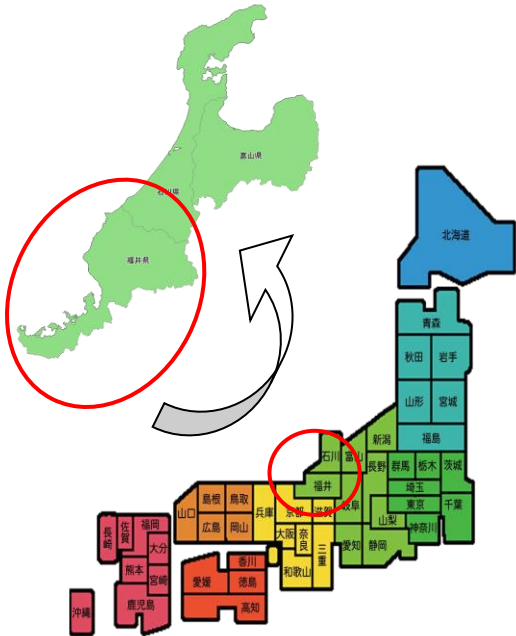
今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさん、この一年はいかがでしたか？一年の終わりを迎えて何かとあわただしい時期ですが、寒さが厳しく、インフルエンザやかぜ、ノロウイルスなどが流行する時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いはもちろん、バランスのよい食事や十分な睡眠もとるようにしましょう。心身ともに健康に新年を迎えたいですね。



## たべっピーの 日本全国 たべものの旅!



### 今月紹介する都道府県は・・・ **福井県**



福井県は、九頭竜川などの川によってできた福井平野や盆地が広がっており、コシヒカリや、トマト、スイカなどの栽培が盛んです。また、若狭湾では、サバやカニなどの豊富な海産物もとれます。

曹洞宗の大本山である永平寺に伝わる精進料理は、地元の料理にもとりいれられ、多くの人に親しまれてきました。

#### 【打ち豆汁】

打ち豆は、大豆を水につけてもどしたものを、石臼の上のせて、木づちでつぶしたものです。仏教の大きな行事を行う時期が大豆の収穫と重なるため、打ち豆は代表的な精進料理の食材として利用されてきました。打ち豆を使った料理では、打ち豆汁（みそ汁）にして食べることが多いそうです。

### 学校給食食材の放射能測定の結果について

第5回（11月15日 測定結果）

さつまいも（御殿場市産）	不検出
鶏肉（御殿場市産）	不検出

不検出:セシウム(134,137)の合算が 25 ベクレル/kg 以下  
※次回の測定は 12月13日の予定です。

県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL：<http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>



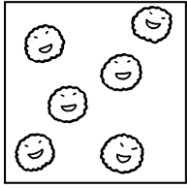
## 体を温める食事



木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料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。予防には表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

## 石けんを使った手洗い

●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



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 給食試食会のお知らせ

令和2年1月24日(金)～30日(木)は、学校給食週間です。この週間にちなんで、市民の皆様を対象に給食試食会を計画しましたので、校区に関係なく、好きな日をお選びください。試食会の各日程のメニューは1月の献立表で発表します。

### 1. 開催日・会場

実施日	試食会場	申し込み先 (TEL)
1月24日(金)	高根小学校(塚原38-5)	高根学校給食センター(82-6182)
1月27日(月)	西学校給食センター(川島田1910-9)	西学校給食センター(89-2944)
1月28日(火)	南学校給食センター(竈534-1)	南学校給食センター(78-6689)

### 2. 時間 12時15分～13時00分

### 3. 費用 一食 290円(当日徴収します)

### 4. 募集定員 各センター 30人(定員になり次第締め切ります)

### 5. 申込方法 令和2年1月9日(木)8:30～1月15日(水)15:00までに、希望する学校給食センターへ、直接または電話でお申し込みください。



給食メニューを紹介します。  
今月は「さばのねぎみそ焼き」  
です。紹介してほしいメニューが  
ありましたら、給食センター  
までご連絡ください。

## さばのねぎみそ焼き

### 材 料 4 人 分

- さば切身・・・4切れ(約200g)
- A { 塩・・・ひとつまみ  
酒・・・小さじ1
- <ねぎみそだれ>
- 根深ねぎ・・・20g
- B { しょうが・・・少々  
酒・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
白みそ・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ1  
砂糖・・・大さじ1  
水・・・小さじ2  
片栗粉・・・小さじ1/2

### 作り方

- ① さばは、Aの調味料で下味をつける。
- ② 「ねぎみそだれ」を作る。フライパンに根深ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にしょうが、調味料を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①の水気を取り、さばを焼く。
- ⑤ 焼いたさばにねぎみそだれをかけてできあがり。