



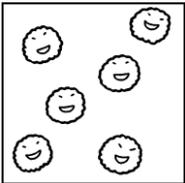
# きゅうしょくだより 12月



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。



## 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。

## 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す。



## 体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## 給食試食会中止のお知らせ

令和5年度の市民対象給食試食会は中止となりました。ご理解の程よろしくお願いたします。



トクサンジャー

(長泉町)



ごてんばこめこ

(御殿場市)

# 駿東の給食の日



すそのん

(裾野市)



ゆうすいくん

(清水町)



金太郎

(小山町)

駿東地区学校給食栄養士会では、駿東地区で生産されている地場産物への理解を深めたり、地域への愛着を高めたりする機会となるように「駿東の給食の日」を企画しました。駿東地区(小山町・御殿場市・裾野市・長泉町・清水町)でとれる食べ物をたくさん使った給食を提供します。御殿場市だけではなく、駿東地区の他市町でも実施されます。ご家庭でも話題にしてみてください。



## 御殿場市の

### 駿東の給食の日のメニュー

ごてんばコシヒカリごはん

ぎゅうにゅう

麻婆大根

えびシューマイ

白菜の塩昆布あえ

ごてんばこめこババロア



駿東地区の食べ物は、

ごてんばコシヒカリごはん⇒御殿場市

大根⇒小山町

白菜⇒長泉町

根深ねぎ⇒長泉町

ごてんばこめこババロア⇒御殿場市

を使う予定です！

## 給食レシピ



### 麻婆大根<清水小レシピ>

#### 【材料(4人分のめやす)】

- 豚ひき肉 …120g
- おろしにんにく …1.2g
- おろししょうが …1.2g
- 油 …適量
- ゆでたけのこ …40g
- たまねぎ …100g
- にんじん …40g
- 蒸しひきわり大豆 …40g
- 乾燥しいたけ …4g
- だいこん …120g
- 木綿豆腐 …約 2/3 丁 (220g)
- 甜面醬 …小さじ2と 1/2
- 赤みそ …小さじ1
- しょうゆ …大さじ1
- 三温糖 …小さじ1
- 酒 …小さじ2
- 豆板醬 …小さじ1/2
- 鶏ガラスープ液体 …50ml
- 塩 …2g
- 水 …130g
- 片栗粉 …15g
- 水 …25g
- 根深ねぎ …12g
- ごま油 …1.3g

- 大根は 1.5cm の角切りにして下茹でしておく。
- たけのこ、たまねぎ、にんじん、根深ねぎはみじん切りにする。乾燥しいたけは戻してみじん切りにする。
- 鍋で油を熱し、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒め、豆板醬を半量加えてさらに炒める。
- 豚肉を炒める。
- たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- にんじん、たけのこ、しいたけ、ひきわり大豆の順に加えて炒める。
- 鶏ガラスープ、水を加えて煮る。
- 調味料を加えて煮る。
- 豆腐を加える。
- 下茹でした大根を加える。
- 塩を加え味を調える。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 根深ねぎ、香り付けのごま油を加える。

※水や調味料は様子を見て調整してください



### 【旬の食べ物】 大根

大根は冬が旬の野菜です。旬の大根は甘味があってみずみずしく、やわらかいのが特徴です。白い根には「ビタミンC」が多く含まれており、かぜや病気に対する抵抗力を高めたり、肌をきれいにしたりする効果があります。また、でんぷん分解酵素も多く含んでおり、胃腸の働きを整える役割をしてくれています。