

令和4年11月30日  
杉並区立和田中学校  
校長 村山 忠久  
栄養士 小城 章子

今年も残すところあと1か月ほどとなりました。冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰ったとき、調理や食事の前後、トイレ後などの手洗いを徹底しましょう。

## 正しい手の洗い方を確認しよう



## 12月の給食より

12月の国内産食材の日は7日、19日です。

- 里芋コロッケ(2日):冬が旬の里いもを、じゃがいもに混ぜてコロッケにします。じゃがいもとは違う、里いも独特の食感を楽しめます。
- 国産小麦粉パン(5、12日):輸入小麦粉等の価格高騰の折、国産小麦粉パン(減塩)を取り入れました。食感の違いを味わえればと思います。
- 油 麵 丼(13日):宮城県の郷土料理です。焼き麺を油で揚げた油麺をカツ丼風に料理したものです。
- リザーブ給食(22日):2学期の給食最終日にリザーブ給食を行います。2種類の主菜のどちらかを選ぶ給食です。集計は保健給食委員さんにお願いします。

### フライドチキン

(オールスパイス入りの衣で香り良く仕上げます。)

### 鮭(さけ)とチーズの包み揚げ

(春巻きの皮で生姜じょうゆに漬けた鮭とチーズを包み揚げます。)

寒さに負けずに

早寝

早起き

朝ごはん

寒さに負けないためには、規則正しい生活を心がけることが第一です。さらに、栄養バランスが整った食事をとるように心がけましょう。

栄養のバランスを整えるためには、和食(日本型食生活)がおすすめです。主食・主菜・副菜・汁物等をそろえて食べる食習慣を身につけましょう。特に朝ごはんを必ず食べるようになります。朝ごはんは体を温め、一日の活力となります。

### 1 たんぱく質はたっぷりと

肉・魚・卵・乳類・大豆等で寒さに負けない筋肉を作ります。  
魚類の缶詰やちくわ、豆腐、納豆などを使えば手軽にたんぱく質がとれます。  
牛乳やチーズ等を加えればカルシウムもとることができます。

### 2 毎日欠かさずビタミンC

風邪のウイルス等ストレスに抵抗する力になります。体内に蓄えることができないので毎日欠かさずにとりましょう。  
ミカンやいちご、キウイで手軽にとることができます。  
いも類のビタミンCは加熱しても壊れにくいので

### 3 ビタミンAも忘れずに

風邪のウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を丈夫にします。  
色の濃い野菜、にんじん・ほうれん草などに豊富に含まれます。

### 4 油を使ってエネルギーアップ

少量でたくさんのエネルギーになり、体を温めます。ビタミンAの吸収を助けます。

～保護者の方へ～

- 12月の給食費引き落としは19日(月)、再振替日は27日(火)です。円滑な給食運営のために、口座残高のご確認をお願い致します。
- 給食物資納入等の状況により、食材や献立が変更になることがあります。

献立表は裏面をごらんください

- 給食物資納入等の状況により、食材や献立が変更になることがあります。

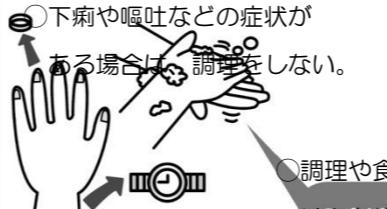
## ノロウイルス食中毒予防の4原則

### 「持ち込まない」



- 感染しないよう、日々から

### 「付けない」



- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。
- 調理や食事の前には、せっけんを使いながら手洗いしないように丁寧に洗う。

- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

### 「広げない」



### 「やっつける」



ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90°C、90秒以上が目安。

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。

- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85°C以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

### 〈作り方〉

- ① 食パンにバターを塗り、いちょう切りにしたりんごを並べる
- ② 砂糖とシナモンをふりかけてトースターで焼いて完成。



### 12月の給食より

12月の国内産食材の日は7日、19日です。

- 里芋コロッケ(2日):冬が旬の里いもを、じゃがいもに混ぜてコロッケにします。じゃがいもとは違う、里いも独特の食感を楽しめます。
- 国産小麦粉パン(5、12日):輸入小麦粉等の価格高騰の折、国産小麦粉パン(減塩)を取り入れました。食感の違いを味わえればと思います。
- 油麩丼(13日):宮城県の郷土料理です。焼き麩を油で揚げた油麩をカツ丼風に料理したものでです。
- リザーブ給食(22日):2学期の給食最終日にリザーブ給食を行います。2種類の主菜のどちらかを選ぶ給食です。集計は保健給食委員さんにお願いします。

### フライドチキン

(オールスパイス入りの衣で香り良く仕上げます。)

### 鮭(さけ)とチーズの包み揚げ

(春巻きの皮で生姜じょうゆに漬けた鮭とチーズを包み揚げます。)

☆味が気になる人は説明するので栄養士に声をかけて下さい☆

### ~保護者の方へ~

- 12月の給食費引き落としは19日(月)、再振替日は27日(火)です。円滑な給食運営のために、口座残高等のご確認をお願い致します。