

すくうるらんち



東部地域栄養教諭・学校栄養職員

今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルスなどへの感染予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいで、手には病気の原因になる

見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻

などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



大丈夫だも〜ん

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ち

ません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！



1 水道から水を出し、手をよくぬらします



2 せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



3 泡立てたせっけんで手の甲をのばすようにこすります。



4 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



5 指の間を洗います。



6 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。

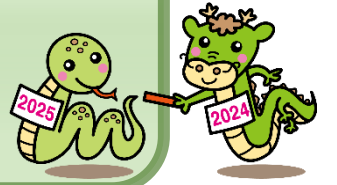


7 手首も忘れずに洗います。



8 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

もうすぐ冬休み！クリスマスやお正月などの行事もあり、楽しみにしている人も多いと思います。寒い時期ですが、「感染症予防」を意識して元気に過ごしましょう♪



年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。

学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



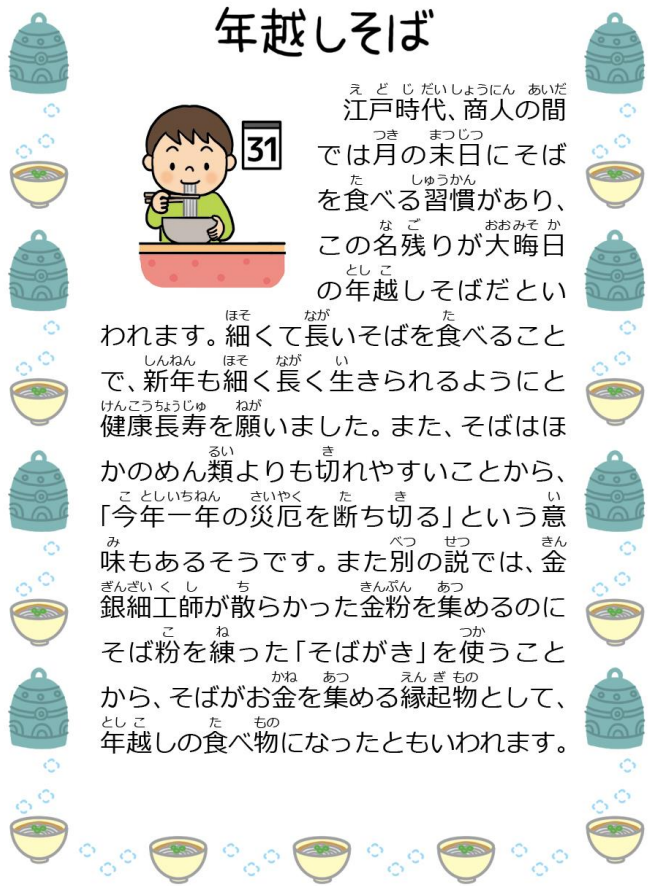
年越しそば

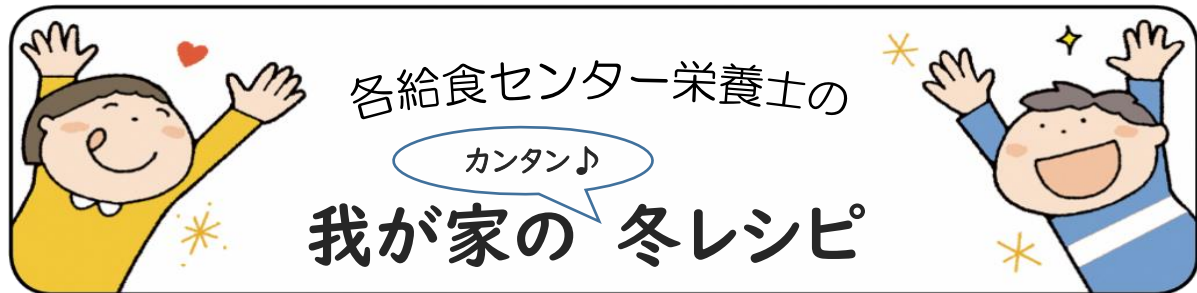
江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残りが大晦日の年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれます。

行事とおもちの関係

お米にまつわる日本の神話には、「太陽の神様であるアマテラスが孫のホノニギノミコトに稲穂を持たせて地上に降りさせた」とあります。「ホ」というのは稲穂の「穂」、「ニニギ」というのは「にぎやか」という意味で、「ホノニギノミコト」とは稲穂をたくさん実らせる神様ということになります。つまり、お米は神様からいただいた「賜り物」で、そのお米

をついてつくるもちが、神様の力が宿る特別な食べ物とされ、てきました。日本のお祝い行事の多くで、「おもち」は欠かせない食べ物になっています。





各給食センター栄養士の
我が家の冬レシピ

とうぶちいきがっこうきゅうしよく 東部地域学校給食センター栄養士の「我が家のカンタン冬レシピ」を紹介し
しょうかい ます。おうちでかんたんにつく ころから だ 今が旬の美味しい野菜を使って、ぜひ冬休みに作ってみましょう!



豚肉と里芋の揚げ煮



- 【材料】4人分
- | | |
|----------|-------------|
| 豚肉ももブロック | 150g |
| A 濃口醤油 | 小さじ 1 |
| 清酒 | 小さじ 1 |
| 里芋 | 100g |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| B 白いりごま | 2.5g |
| みそ | 15g |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 本みりん | 小さじ 1 |
| 水 | 大さじ 1 と 2/3 |

- 【作り方】
- ① 豚肉を 1.5cm くらいの角切りにする。
 - ② 里芋の皮をむき、一口大に切る。
 - ③ 切った豚肉に A の調味料で下味をつける。
 - ④ ③と切ったさといも、それぞれに片栗粉をまぶす。
 - ⑤ 175℃の油で④を揚げる。
 - ⑥ 鍋に B の調味料を入れ煮立たせる。
 - ⑦ 揚げた豚肉と里芋を入れ絡める。



豚肉を鶏肉や魚の角切りに変えたり、里芋をさつまいもやじゃがいもに変えたりと、組み合わせを変えて作ってもおいしく仕上がります。

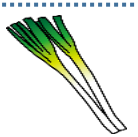


レンチンブロッコリーの和え物

- 【材料】4人分
- | | |
|----------|-------|
| ブロッコリー | 1 株 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ 2 |
| ごま油 | 大さじ 1 |
| 白いりごま | 大さじ 1 |

- 【作り方】
- ① ブロッコリーを洗って食べやすい大きさに切る。(茎の部分も固い皮をむいて薄く切る。)
 - ② ①をお皿に並べてラップをかけ4分程度加熱する。
 - ③ 調味料と白いりごまで和える。

簡単でおいしいので、お手伝いレシピにおすすめです。
鶏がらスープの素を塩こんぶに変えてもおいしいです。



白ねぎポン



- 【材料】4人分
- | | |
|--------|-----|
| 白ねぎ | 2 本 |
| 味付きポン酢 | 適量 |

- 【作り方】
- ① 白ねぎは葉の部分を取り落とし、5cm幅に切る。
 - ② ①をグリルかフライパンでこんがり焼く。
 - ③ ②を皿に盛り、熱いうちに味付きポン酢をかける。



我が家が白ねぎ農家だった頃の時短レシピです。
味付きポン酢は白ねぎが浸るくらいたっぷりかけるとおいしいです。

香ばしみそトースト



- 【材料】4人分
- | | |
|-----------|-------|
| 食パン(6枚切り) | 4 枚 |
| みそ | 大さじ 1 |
| 砂糖 | 小さじ 2 |
| 本みりん | 小さじ 2 |
| 水 | 適量 |
| 白すりごま | 適量 |
| 白いりごま | 適量 |

- 【作り方】
- ① 調味料を全て混ぜ合わせ、食パンに塗る。(水は塗りやすくみそを溶かすために加えるため、調整しながら混ぜ合わせる。)
 - ② トースターで食パンに焼き色がついたら完成。



白いりごまは調味料を塗った後に上からちらしても綺麗です。
砂糖の分量を増やすことで甘じょっぱさがUPします。

