



食だより 12月号



今年も残り1か月となりました。
寒さも厳しくなり、風邪などひきやすい季節です。
風邪対策をし、クリスマスやお正月などの行事を楽しく過ごしましょう！



＊ ＊ 手洗いをしっかりしよう ＊ ＊

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は特に冬季に流行します。
予防対策としては、手洗いがとても有効で風邪やインフルエンザの予防にもなります。



・なぜ手洗いがウイルスの予防になるの？

ノロウイルスは“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。ウイルスのついた手で食べ物や口、鼻、目の粘膜などに触れることで体内に侵入することがあります。これらを未然に防ぐためにも、手洗いが効果的かつ簡単な予防法となります。



・ウイルスをしっかりと落とすには？

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチ等でよくふき取りましょう。



・いつ洗うの？

食事の前や、外から室内に入るとき
またトイレの後も、しっかり洗いましょう。
(とくに便をした後！)



食材の紹介

カリフラワー



カリフラワーは風邪を予防してくれたり肌をきれいにしてくれるビタミンCやお腹の調子を整えてくれる食物繊維を豊富に含みます。



もったいな立献立 くず野菜スープ

皮や種まで使用した栄養たっぷりのスープでお味噌汁やスープなどの汁物、煮物、カレーなどの煮込み料理やご飯を炊くなどの様々な料理に使用できます♪

- ①お鍋に野菜のくず、水、酒を加えて火にかけ、弱火で約20～30分煮る。
- ②①をザルで濾す。

※良い味の出るオススメの食材はトマトや玉葱、じゃが芋です。
5種類以上の野菜を入れるとより美味しくなります♪
ブロッコリーの茎やキャベツの芯、ゴーヤの種はえぐみがでるためあまり適しません。

子どもたち 大好きレシピ



写真はイメージです

★豆腐ドーナツ★

◆材料(子ども5人分)

・小麦粉	100g	・木綿豆腐	100g
・砂糖	大さじ1と2/3(15g)	・揚げ油	適量
・ベーキングパウダー	小さじ1(4g)	・水	適量
★★★仕上げ★★★			
・砂糖	適量		

◆作り方

- ① ボウルに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆腐を合わせ、こねる。
※豆腐の水分だけでは硬いようなら水を加えて耳たぶより少し柔らかい硬さに調節する。
- ② ①をスプーン等で一口大に丸めながら、170度の油で揚げていく。
- ③ 油をきり、仕上げに砂糖をまぶして出来上がり♪

お米丸と日本めぐり



☆今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

今月は「奈良県」でござる

奈良県



奈良県は、海に面しない内陸県のため食材がそれほど豊富ではありません。寒暖の差が激しく、寒さの厳しい冬には牛乳を使用した味噌汁や鍋などの体を温める料理や貴重なたんばく源である川魚や塩さばを使った柿の葉寿司などが生み出されました。

〈特産品〉
大和まな、柿、大和のも、鮎、大和牛、梨、梅、あまご、ヤマトポーク

〈お祭り〉
高田の暴れ亥の子祭り

