

10月 給食だより

令和3年9月30日(木) まことさつなえ保育園

暑さも少しづつ和らぎ、涼しい風を感じる季節になりました。

畑の野菜も時収穫時期を終え、毎日給食室に、弾んだ声で野菜を運んでくれる姿も見えなくなり、少し寂しく感じています。

また、朝晩の寒暖差が大きい日が増えてきましたので、秋の旬でおいしい野菜や果物をしっかり食べ、ゆっくり休養し体調管理に気を付けましょう。

しろくま忍者の手洗い手洗いソング



札幌市オリジナルの手洗い啓発ソング『しろくま忍者の手洗いソング』は、歌と踊りで正しい手洗いやうがいの方法、近郊で収穫される野菜(「さっぽろとれたてっこ」の野菜)等を楽しく覚えることができる内容になっています。

ご家庭でもお子さんと一緒に、楽しみながら正しい手洗いの方法を実践してみたいかがでしょうか。

レシピ紹介

オニオンコーンスープ



＜材料 幼児6人分＞	
玉葱	中 2/3 個(120g)
サラダ油	小さじ 1/2(2g)
ホールコーン	60g
ケチャップ	小さじ1強(6g)
塩	小さじ 1/3 弱(1.8g)
かつお節(だし用)	18g
昆布	1.2g
水(だし用)	700g(3と1/2 カップ)

＜作り方＞

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② 玉葱は長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③ 玉葱を油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。



ノロウイルス感染症予防について

ノロウイルスによる感染症は、一年を通して発生し、特に冬に多発しています。人に感染しておう吐や下痢などの症状を引き起こす「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。

ノロウイルスは、主に手指や食品を介して口から感染し、10～100個という少量のウイルス量でも感染することがあります。感染してから24～48時間(平均36時間)後に、吐き気、おう吐、腹痛、下痢(水のような下痢)、発熱(38℃以下)などの症状が現れます。通常1～3日程度で症状はなくなりますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者の方などでは、重症化することがあります。症状が治まった後も、1週間から長いときは1か月程度、便の中にウイルスを排泄することがあります。

予防のためには、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。特に、トイレの後、料理や食事の前、外から帰った時には念入りに手を洗いましょう。

また、ノロウイルスは、高熱に弱く「85～90℃、90秒以上の加熱」によって不活化します。調理の際は、食品の中心部までしっかり火を通しましょう。食器や調理器具などの消毒には塩素消毒が有効です。次亜塩素酸ナトリウムを含んだ消毒液を使いましょう。

(※ 次亜塩素酸ナトリウムは製品により濃度が異なります。使用上の注意をよく読んでから活用しましょう。)

なお、一般的なアルコールでは消毒効果が低いため注意が必要です。

参考：札幌市ホームページ ノロウイルスによる食中毒

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/chudoku/norotyuihou3.htm1>

東区は市のキャラクター(たっぴー)になるほど、玉葱がよく獲れることで有名です。

幻の玉葱と称される「札幌黄」は、収穫量が少ないため流通が少なく、もしお目にかかることがありましたら是非食べてみてくださいね。



9月の食育

☆15日「焼き芋会」がありました。園庭でほしふる組が包んださつま芋や、収穫した新鮮なじゃが芋を炭で焼いて食べました。

☆21日の十五夜のお月見の日には、おやつのスィートポテトを丸くし、お団子に見立てて、手作りの三方に盛り付けし提供しました。普段食べない子も興味をもち食べていました。

☆『世界の料理を知ろう』という目的で、「フランス」「オランダ」「中国」の料理を提供しました。それぞれの国の料理には特徴があり、普段食べ慣れない味のものもありました。興味をもって食べてくれることが大切ですので、この食育を通して「こんな国にこんな食べ物があるんだ」と感じてもらえたら嬉しいです。今後もこの食育は継続していこうと考えていますので、ご家庭でも話題の一つとしてお子さまと一緒に話してみてもいいのではないでしょうか。



お月見会



誕生日プレート



☆中国料理☆
マーラーカオ

☆オランダ料理☆
トマトゥンスープ
たらのフライ(キベリング)
コールスローサラダ



☆オランダ料理☆
アップルケーキ



焼き芋会

