

2月 給食・食育だより

平成31年2月
(2019年)
熊本支援学校

立春を過ぎ暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。引き続き、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しており、教室や給食室でも注意を払っているところです。うがいや丁寧な手洗いをし、感染を予防するとともに、規則正しい生活をして自分の体の抵抗力を強め、健康管理に努めましょう。

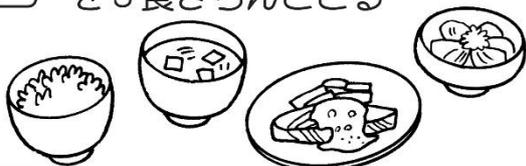
＜今月の給食の目標＞
寒さに負けない体をつくろう

強力パワーの ノロウイルスに注意

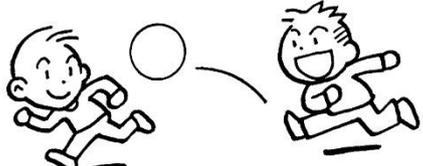
冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう!





おすすめ給食レシピの紹介



今までに実施した給食メニューです。体を温めてくれるカレーうどんや好評だったユーリンチーをおうちでも作ってみましょう！

あたたかレシピ あげあげカレーうどん…油あげがたっぷり入ったカレーうどん！！

<材料> 2人分

うどんめん（ゆで）250g、豚小間肉50g、料理酒小さじ1、油あげ20g、たまねぎ1/2個、にんじん1/5本、小松菜1束（30g程度）、砂糖小さじ1/2、みりん小さじ1/2、ウスターソース小さじ1/2、こいくちしょうゆ小さじ1/2、塩2摘み、カレールウ1かけ、かつおだし汁350cc

<作り方>

- ① かつおぶしでだしをとる。
- ② たまねぎは薄切りに、にんじんは細切り、小松菜はざく切りにする。
- ③ 油あげはお湯にくぐらせ、油抜きをして1cm×2cm幅の長方形に切る。
- ④ かつおだし汁にたまねぎ、にんじんを入れ煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、豚小間肉と油揚げを入れ、酒を加える。
- ⑥ アクを取り、具材に火が通ったら火を止めて、調味料とカレールウを加えて、再び火をつけとろみがつくまで煮る。
- ⑦ うどんめんと彩りに小松菜を加え、一煮たちしたら出来上がり。



おすすめレシピ 油淋鶏(ユーリンチー)

<材料> 2人分

鶏もも肉 150g程度（6個に切り分ける）、塩コショウ少々、片栗粉 10g、揚げ油適量

ネギダレ：白ねぎ 1/5本（10g程度）、おろししょうが少々、おろしにんにく少々、濃口しょうゆ小さじ1、酢小さじ1、砂糖小さじ1、ごま油小さじ1/3、水小さじ1

※鶏もも肉をお好みで鶏むね肉や魚の切り身に変えてもおいしいですよ♪

<作り方>

- ① 白ねぎをみじん切りにし、ネギダレのごま油以外の材料と合わせて火が通る程度レンジにかけ、ごま油を加えてなじませる。
- ② 塩コショウした鶏もも肉(6切)に片栗粉を付けて油で揚げる。
- ③ ②が熱々の状態のまま、①のネギダレをかければ出来上がり。