

12月 給食だより

円町まぶね隣保園 2025年度



寒さは一段と厳しくなり、本格的に冬を感じられる季節になりました。

今年も残すところ1ヶ月です。冬は寒さから身を守る為、いつもより多くのエネルギーを必要とします。寒い朝ほど朝ごはんをしっかり食べて身体の中から温まり、1日をスタートしましょう。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪等ひきやすくなります。

今年は、インフルエンザの流行が早く、先月は多くの家庭がお休みされました。

元気に過ごす為には、抵抗力・免疫力がアツイ生活をバッとすることが大切です。その為に重要なのは、“1日3食のバランスの良い食事” “適度な運動” “十分な睡眠と休養”です。しっかり予防して元気に新しい年を迎えましょう。

12月給食メニューより

豚肉団子のきのこあんの作り方

〈材料 約大人2人分〉

- ・豚肉（こま切れ肉） 300g
- ・塩こくじ 又は 塩 少々
- ・エリンギ 50g（1/2本）
- ・まいたけ 100g（1株）
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・酒 大さじ1
- ・だし汁 約300cc
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・油 適量

〈作り方〉



- ①豚肉に塩こくじ又は塩を入れ混ぜ、食べやすい大きさに丸める。（フライパンの上でしても良い）フライパンに油をひき、丸めた豚肉を火が通るまで両面焼く。（電子レンジでも良い）
- ②エリンギ、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだしへと調味料、②のきのこ類を入れ、三井膳させ、きのこ類に火を通す。水溶き片栗粉を少しずつ入れとろみをつける。
- ④豚肉に③のきのこあんをかける。

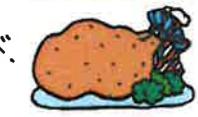


*きのこ類は、お好みの物でも良く、他に人参・玉ねぎ等家にある野菜を入れても良いです。
具材の量により調味料は調整してください。
＊魚や豆腐にかけてもおいしいです。

冬でも食中毒に注意しましょう

しっかり加熱!!

クリスマス、年末年始とおいしい物を食べる機会が多い時期ですが、その中で、気を付けて欲しい事は、「生・半生の肉を食べない」ことです。生・半生などの加熱不足の鳥料理によるカビロバクター食中毒が京都市では毎年発生しています。



加熱が不十分な肉

カビロバクター食中毒とは??

特徴

- ・鶏・牛・豚などの腸管内にいる細菌で少量の菌数でも食中毒を発生させる。
- ・熱に弱い（10℃以下で生きられる）
- ・肉の表面に付着している。

ひき肉にも注意!!

ひき肉に加工する際、表面の肉が全体に混ぜられてしまうので、ひき肉全体に菌が入り込んでいる可能性があり、ハニーベーグやつくね等ひき肉を使用する時は、中までしっかり加熱することが大事です。

対策

- ・十分な加熱（中心が白くなるまで煮く（中心温度75℃以上で1分間以上の加熱。））
- ・サラダなど生で食べるものは別に調理する。（肉より先に調理する）
- ・鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒する。
- ・生肉を扱ったトングや菜箸では食べない。使い分ける。
- ・しっかり手を洗う。
- ・新鮮な状態の物であっても、カビロバクターが存在しているものと考えておく。

肉は洗わない

洗った時の水がはねると、一緒に食中毒菌が飛び散ってキッチンや周りの食材へ広がってしまいます。ドリップが気になる場合は、キッチンペーパー等で拭き取りましょう。

給食で食べている部位の紹介

高たんぱく質・低脂肪・低カロリー

①ササミ … 鶏肉の中でたんぱく質が一番多い。美肌を保つ効果や脂肪の代謝を高める。

②ムネ肉 … 疲労回復効果や寝付きを良くし、眠りを深める効果がある。ブロッコリーやほうれん草、小松菜などと一緒に摂取するとより効果が高まる。



③モモ肉 … 旨味とコクのある味
貧血予防や骨丈夫による効果がある。

④手羽元 … 血管や皮膚を丈夫にするコラーゲンやビタミンAが豊富

鶏肉と一緒に摂りたい食材 … トマト

たんぱく質の代謝を高めます。
コラーゲンのDHA収入が良い。

12月22日

冬至

冬至は一年で最も短い日です。
ビタミン豊富なかぼちゃを食べて

ゆずを湯かべたお風呂に入れて
身体を温める習慣があります。



かぼちゃ

肌や目を丈夫にする効果
カロテンは、皮に多く含まれて
いるので、皮ごと調理して
食べましょう。

ゆず

血行をよくして
全身を温め疲労回復
やりラクス効果が
あります。