



平成29年11月  
モモキッズ保育ルーム甲子園

## \* 11月の目標\* 冬の野菜の名前を覚えよう!!

23日は『勤労感謝の日』です。昔は収穫した穀物に感謝する『新嘗祭（にいなめさい）』でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育の一つです。収穫の秋です。食卓での会話を、畑の様子・食材の産地や形・味・香りなどの話題にしてみたいかがででしょうか。食事がより楽しくなりますよ♡



### <ノロウイルスに注意しましょう!>



冬季を迎えるこれからの季節は、ノロウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。ノロウイルスはウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝などを「生」または、「加熱不十分」で食べることで感染します。

ウイルスは、人の小腸の中でのみ増殖し、わずかなウイルスの量で食中毒を引き起こし、消毒用のアルコールが効かないのが特徴です。

潜伏期間は1～2日で、主な症状は嘔吐・下痢・腹痛・発熱などです。



### <ウイルス予防の4原則>

#### ① 持ち込まない

帰宅後・調理前・調理中・食事前・トイレの後などは、ハンドソープを使い、しっかりと手洗いをする。

二枚貝などの扱いに注意する。

#### ② 拡げない

アルコールは効かず、台所用塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）が有効です。

トイレの清掃・消毒・嘔吐物の適切な処理をする。

#### ③ つけない

二次汚染に気をつける。

#### ④ 加熱する

ノロウイルスは、85～90℃90秒以上の加熱で死滅します。しっかり火を通したものを食べましょう



## うれしい交か能 たっぷり冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

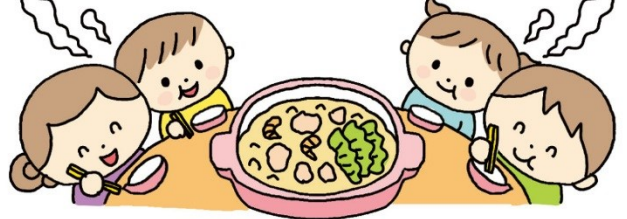
- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## レシピ紹介

### こぎつねごはん

＜材料＞ 大人4人分

米：2.5合

油揚げ：1枚

にんじん：40g

さやいんげん 25g

鶏ひき肉：80g

しょうが汁：5g

てんさい糖：大さじ2

しょうゆ：大さじ1.5

- ① 米はふつうに研いでおく。
- ② にんじんは2cmのせん切り、さやいんげんは小さく切っておく。
- ③ 油揚げは2cmのせん切りにして、熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ ②③と鶏ひき肉を合わせ、調味料を加え味付けする。
- ⑤ 米に④を加えて、普通に炊く。

献立作成 管理栄養士

ふじなか みずほ