



# 11月の給食だよ!

平成26年度11月 ながさわ保育園  
栄養士 山中 作紀

秋晴れの良い気候が続いていますね。気温も下がり、体調を崩す子がいないか心配しましたが、心配をよそに元気いっぱいです。毎日「おかわりありますか〜?」と先生たちが給食室を覗きみえ、子どもたちの食欲旺盛さに驚かされています。4月と比べ、食べられる食材も増え自ら積極的に食べられるようになってきました。バランスよく食べて体調管理をしっかりしましょう!!

## 給食目標：冬の食中毒に気を付けよう!

「食中毒」と聞くとどうしても夏の暑い時期を連想する人が多いと思いますが、冬にはウイルス性の食中毒であるノロウイルスが流行します。



**流行時期：**11月～3月  
**原因食品：**牡蠣などの二枚貝  
**症状：**下痢・嘔吐・発熱



### 予防法

- ☆ 二枚貝や貝類の生食はさける。
- ☆ 調理の際は、必ず手を洗い、うがいをする。  
(健康管理をしっかりする)
- ☆ 保菌者は調理しない。  
(調理者からの感染が多い)
- ☆ 食品は十分に加熱する。(85℃1分以上)

## 好評だった献立

・・・鮭のからめ揚げ・・・

<材料>	<分量>
鮭	240g
酒	5g
しょうゆ	10g
でんぷん	50g

<タレ>

砂糖 10g、ケチャップ 30g、ソース 10g、

分量は3歳以上児4人分

甘辛いタレが絡んだサクサクの鮭のから揚げが食べやすく好評でした!!

### 作り方

- ① 鮭は食べやすい一口サイズにして使用する。
- ② 塩と酒で下味をつける。
- ③ タレの材料を合わせ砂糖が溶けるまで火を通す。
- ④ 下味をつけた鮭にでんぷんをつけ揚げる。
- ⑤ 揚げた鮭にタレを絡めて完成!