

手洗いは、食中毒やかぜ予防の基本！！



目には見えないけれど、私たちの周りには、たくさんの細菌やウイルスがいます。これらが体の中に入り込み、かぜや食中毒をはじめ、さまざまな病気を引き起こします。これからの季節、水も冷たくなるので手洗いがおっくうになりがちですが、1人1人が手洗いをきちんとすることが感染症の予防の基本となります。

手を洗うタイミング

効果的な「洗うタイミング」は、外出先からの帰宅時です。また、食事の前や、トイレ後などには、必ず手を洗うことを習慣づけましょう。



石けんを使って洗います

手洗いのときに水だけでささっとすませている人はいませんか？石けんを使った方が、手についている菌を減少させる効果があります。石けんを使ったからといって、洗い方がおろそかにならないように、しっかり泡立てて洗い残しがないようにしましょう。



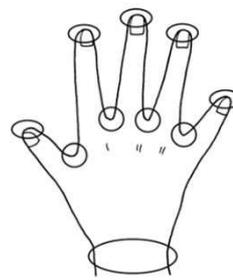
こんなことに注意しましょう

寒いからって

つめが長いと

ハンカチが

汚れが残りやすいところ



指先・
つめの間

指の間

手首

指先だけ水でささっと。これでは手の汚れは落ちません。	つめが伸びていると汚れがたまりやすいので、短く切ります。	汚れていると、せっかく手をきれいに洗っても意味がありません。
----------------------------	------------------------------	--------------------------------

給食だより12月

給食で使用している主な食材の産地

本校の学校給食で使用している給食の主な食材は以下のとおりです。
食材においては、流通経路を確認し、安全な食材を使用しています。

○通年(市立全校小・中学校において使用している共通の食材)

*さいたま市共通食材

- ・主食 米・・・・・・・・さいたま市
小麦粉(パン・麺)・・・・埼玉県、アメリカ、カナダ産
- ・牛乳 飲用牛乳(調理用含む)・・埼玉県、群馬県、栃木県
新潟県、岩手県、宮城県、福島県(一部)

○平成29年11月1日～11月30日

《食材》

《産地実績》

*青果類

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・人参・・・・・・北海道、千葉県 | ・玉ねぎ・・・・北海道 |
| ・じゃがいも・・・・北海道 | ・セロリ・・・・静岡県 |
| ・きゅうり・・・・茨城県、埼玉県 | ・さつまいも・・・・千葉県、茨城県 |
| ・もやし・・・・埼玉県(岩槻区) | ・はくさい・・・・茨城県 |
| ・さといも・・・・埼玉県 | ・小松菜・・・・埼玉県(岩槻区) |
| ・大根・・・・・・千葉県 | ・キャベツ・・・・茨城県 |
| ・えのき茸・・・・・・長野県 | ・長ねぎ・・・・青森県 |
| ・ブロッコリー・・・・埼玉県 | ・かぶ・・・・青森県 |
| ・にんにく・・・・青森県 | ・生しいたけ・・・・秋田県 |
| ・生姜・・・・・・高知県 | ・しめじ・・・・長野県 |
| ・ほうれん草・・・・埼玉県(岩槻区) | ・ごぼう・・・・青森県 |
| ・ピーマン・・・・茨城県 | ・ゆず・・・・高知県 |
| ・かぼちゃ・・・・北海道 | ・まいたけ・・・・静岡県 |
| ・赤ピーマン・・・・千葉県 | ・れんこん・・・・茨城県 |
| ・りんご・・・・青森県、山形県 | ・みかん・・・・長崎県、愛媛県 |

- *肉類
- ・豚肉・・・・・・群馬県、埼玉県
 - ・鶏肉・・・・・・鹿児島県、宮崎県他
 - ・ベーコン・・・・茨城県、群馬県、埼玉県他

- *魚類
- ・あさり・・・・中国
 - ・さば・・・・ノルウェー
 - ・いか・・・・ペルー
 - ・ホキ・・・・ニュージーランド
 - ・あじ・・・・タイ、ベトナム
 - ・返り煮干し・・・・愛媛県
 - ・かつお糸削り・・・・静岡県
 - ・メルルーサ・・・・アルゼンチン
 - ・さんま・・・・北海道、三陸他
 - ・ししゃも・・・・ノルウェー
 - ・ハタハタ・・・・青森県

- *その他
- ・鶏卵・・・・・・埼玉県
 - ・わかめ・・・・・・鳴門産
 - ・大豆・・・・北海道
 - ・ごま・・・・パラグアイ、エチオピア
 - ・アーモンド・・・・アメリカ
 - ・ピーナッツ・・・・南アフリカ、アメリカ
 - ・カシューナッツ・・・・インド
 - ・干しいたけ・・・・九州産
 - ・たけのこ(水煮)・・・・九州・四国地方
 - ・茎わかめ・・・・北海道

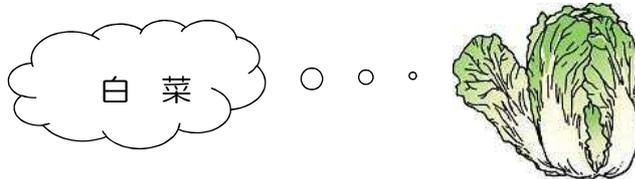
食品検査結果について

★調味料、加工食品等は記載しておりません。検収記録簿に記録しております。

バランスのとれた朝ごはんを食べて、元気よく1日を過ごす準備をしましょう！！

毎月19日は食育の日「朝ごはん」をしっかりとりましょう。

給食に使われる食材の紹介です



白菜は、秋冬の鍋シーズンにも漬け物にも欠かせない野菜です。その名前の由来は、成長すると白い葉茎が伸びることからです。日本での本格的な栽培は、日清戦争（1894～1895）以降で、中国へ出征した兵士が、種子を持って帰ってからと伝えられています。当初は、結球させるのが難しく栽培に苦労しましたが、その後、宮城県や愛知県、石川県で結球性の高い品種の育成に成功し、大正～昭和初期にかけて一気に全国に普及しました。

霜にあたった方が味が増すと言われるのは、白菜が寒さから身をまもるために、でんぷんをショ糖に変えるためです。また、カリウムを多く含んでいるため、利尿作用などの効果が期待できます。これからの季節の鍋物に欠かせない食材です。

くわいご飯（1人分） [旬の料理]

<材 料>

米：・・・80g
酒：・・・1.5g
塩・・・0.4g
しょうゆ：・・・1.5g
サラダ油：・・・1.5g
鶏挽肉・・・10g
にんじん・・・15g
くわい・・・20g
油揚げ・・・7g
砂糖・・・2g
しょうゆ・・・2.5g
酒・・・1.5g
塩・・・0.2g
水・・・10g

<作り方>

- ① くわいの芽を取り皮をむく。いちょう切りにし下茹でする。
- ② 米に調味料を加えて炊く。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒める。にんじんを加え炒める。
- ④ ③にくわいを入れ、水、調味料、油揚げを入れて煮る。
- ⑤ 炊き上がったご飯に、④を混ぜる。

※ さいたま市産（岩槻区）のくわいを使用しました。
「くわい」は芽が出ることから、縁起が良いとされ、お正月やお祝いの席には欠かせない野菜です。

*分量は目安です。ご家庭のおこのみに応じて調整してください。