

# ノロウイルス インフルエンザに注意!

冬はインフルエンザによる感染症やノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行する季節です。ノロウイルスは、激しい下痢や嘔吐などの胃腸症状を引き起こすウイルスです。インフルエンザは、高熱や関節の痛みを伴います。どちらも幼児や高齢者では重症化することがあります。感染しないように注意しましょう。

## ノロウイルスの感染を予防するためには...

## インフルエンザの感染を予防するには...

### 手洗い

食事の前、調理の前、トイレの後、外出後等には必ず石鹸で手をしっかり洗いましょう。



### 十分な加熱

ノロウイルスは、加熱により死滅します。食材は中心までしっかり加熱しましょう。



### うがい・手洗い

外出後は、手洗い、うがいをし、ウイルスを洗い流しましょう。



### 栄養と休養

栄養バランスのとれた食事を心がけ、睡眠をたっぷりとり、抵抗力を高めましょう。



## 平成28年産の新米使用のおしらせ

12月～2月(予定)・・・大東市産のエコ米『ヒノヒカリ』  
 大東市産の米使用以降・・・青森県産『つがるロマン』

今年は四条小学校と深野小学校が、谷川地区の田んぼで田植え、稲刈りの体験をしました。



# 冬野菜

冬野菜には、大根、白菜、かぶ、ねぎ、小松菜、ごぼう、にんじんなどがあります。

冬には温かい鍋料理を食べる機会が多く体が温まります。鍋料理に欠かせない冬野菜には、体を温めてくれる働きがあります。

12月の給食の献立には、冬野菜を取り入れています。

体を温めてくれる冬野菜をしっかりと食べて、寒さを吹き飛ばしましょう。



今月の食育の日のテーマは、「冬野菜を取り入れる」です。

12月 食育の日献立 12月19日(月)

えびピラフ かぶのクリーム煮 冬野菜のサラダ ごまドレッシング 牛乳

## 【かぶのクリーム煮】～献立紹介～



作ってみてね!

### 材料

### 分量(4人分)

### 作り方

ベーコン	60g
かぶ	300g
たまねぎ	200g
にんじん	66g
エリンギ	36g
ホールコーン	60g
いため油	小さじ1
しお	小さじ1
こしょう	少々
小麦粉	30g
バター	30g
牛乳	200cc
生クリーム	小さじ2
とりがらスープ	大さじ2弱
水	390cc

かぶ...1センチ巾いちよう切り。葉は、柔らかいところだけを1センチ巾に切り、塩ゆでする。  
 たまねぎ...5ミリ巾 にんじん...いちよう切  
 エリンギ...たんざく切 ベーコン...1センチ巾  
 油でにんじん、たまねぎ、ベーコン、かぶ、  
 エリンギを炒め、しお、こしょうする。  
 材料に火が通ったら、分量の水、ホールコーン、  
 とりがらスープを入れて煮る。  
 別の鍋を弱火にかけバターを溶かし、ふるった  
 小麦粉を加えて10分～20分炒める。  
 トロリとしたクリーム状になれば牛乳を入れダ  
 マにならないようにのぼしてルウを作り、の  
 煮汁を加え柔らかくしておく。  
 とを合わせかぶの葉を加えこがさないよう  
 に煮て、生クリームを入れ仕上げる。