



## ノロウイルス インフルエンザに要注意

冬は、ノロウイルスによる食中毒やインフルエンザが流行する季節です。普段から、病気に負けない強い身体作りを心がけ、元気に冬をのりきりましょう。

### ノロウイルスによる食中毒を予防するには… インフルエンザ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。



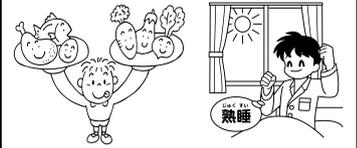
#### うがい・手洗い

外出後は、手洗い・うがいを行い、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、睡眠時間をたっぷりとって、体力をつけ抵抗力を高めましょう。



### ★平成27年産の新米使用のお知らせ★

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・・・香川県産『ヒノヒカリ』

◎今年も四条北小学校の5年生が、谷川地区の田んぼで田植え、稲刈りの体験をしました。



### 給食献立の年間テーマ **魚献立を取り入れよう** 12月は「ししゃも」です。

## 柳葉魚(ししゃも)

柳葉魚と書いて、ししゃもと読みます。

ししゃもの栄養の特徴は、カルシウムが多いことで、牛乳の4倍、めざしの2倍も含まれています。その他、鉄分やビタミンA、頭の働きをよくするDHA、血液をサラサラにして動脈硬化を予防するEPAも含まれています。

おいしくて栄養たっぷりのししゃもを食べ、丈夫な骨を作りましょう。

## 12月17日(木)

## ししゃもの天ぷら

カルシウム  
たっぷりで  
おいしいよ。



#### 材料(4人分)

ししゃも 12尾  
小麦粉 50g  
水 適宜  
揚げ油 適宜

#### 作り方

- ① 水に小麦粉を入れて、まぜ合わせて衣を作る。
- ② ししゃもに衣をつけ、170度～180度の油で揚げる。

