

給食だより

令和2年1月号
アルタベビー保育園
渡部・沼口

『あけましておめでとうございます！』

新しい1年がスタートし、ますます寒い季節となりました。今年も子ども達に喜ばれる安全でおいしい給食・おやつを作ってまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。感染症などが流行するこの時期、風邪の予防には丁寧なうがい・手洗いはもとより食生活の管理が重要です。寒さに負けないよう冬の旬の野菜を食べましょう。

ノロウイルスについて

寒くなるとノロウイルス等の感染性胃腸炎が流行します。原因は牡蠣などの二枚貝の生食による食中毒や人から人への感染力がとても強くアルコールや十分でない加熱ではウイルスが失活化しません。失活化には『次亜塩素酸ナトリウム』や『熱湯で1分以上の煮沸』が効果的です。

《**症状**》吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・微熱（37～38℃）

《**発症**》感染から発症までは1～2日と短い。

突発的に発症する。（主に嘔吐・下痢）

《**消毒方法**》台所用塩素系漂白剤（ハイターなど）を0.1%に薄めた液（500mlのペットボトルにキャップ2杯の漂白剤）

春の七草

お正月で疲れた胃腸を休める為、1月7日の朝は無病息災を願って七草粥を食べます。古くに中国から伝わった風習です。7種類の野菜それぞれに意味が込められています。

- ・せり⇒競り勝つ
- ・なずな⇒撫でて汚れを払う
- ・ごぎょう⇒仏の体のこと
- ・はこべら⇒繁栄がはびこる
- ・ほとけのざ⇒仏の安座
- ・すずな（かぶ）⇒神を呼ぶ鈴
- ・すずしろ（大根）⇒汚れのない潔白



最近では、スーパーで春の七草セットなども売っていますので、ぜひおうちで作ってみてください。

旬の食材 ブロッコリー



年中通して出回っているブロッコリーですが、旬は初夏と冬です。ブロッコリーは1/3個強で1日に必要なビタミンCがとれ、βカロテン、鉄、カリウム、リンなどのミネラルも大変豊富です。

ブロッコリーに含まれるビタミンCは、免疫力をアップさせ、風邪を予防するので、日頃から欠乏しないように摂取することが大切です。また、よく見かけるブロッコリースプラウト（ブロッコリーの新芽）には、スルフォラファンという強い抗酸化作用を持つ栄養素が含まれており、がん予防に効果的です。

12月のお誕生会では、花野菜サラダ（ブロッコリーとカリフラワーのサラダ）を提供し、子どもたちもよく食べていました。今月はこちらのレシピを紹介します。

材料（1人分）

ブロッコリー 10g カリフラワー 10g 人参 6g きゅうり 6g マヨネーズ 5g

作り方

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさ、人参はいちょう切り、きゅうりは半月に切り、茹でて冷ます。
- 2 マヨネーズで和える。