

月	火	水	木	金
<b>Custom Viking Lunch Box</b> 12月4日、小学6年生は、カスタムランチボックス型のバイキング給食を食べます。事前に選んだ料理を、ひとりひとりにカスタマイズして教室に届けます。メニュー	<b>1</b> 期末テスト 	<b>2</b> エネルギー 780 kcal   たんぱく質 33.4 g   塩分 13.8 g ごはん 牛乳 大阪泉だこのおでん キャベツのじゃこ和え わらびもち 	<b>3</b> エネルギー 836 kcal   たんぱく質 38.4 g   塩分 26.3 g ごはん ととチーズ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 牛乳 とろろみそ汁 	<b>4</b> エネルギー 773 kcal   たんぱく質 31.1 g   塩分 30.9 g コッペパン 牛乳 ささみチーズフライ ポテトサラダ もやしスープ 
	<b>7</b> エネルギー 813 kcal   たんぱく質 32.3 g   塩分 30.2 g ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き チンゲンサイのおひたし 小松菜のかきたま汁 	<b>8</b> エネルギー 808 kcal   たんぱく質 29.1 g   塩分 23.2 g アップルパン 牛乳 マカロニグラタン ヨーグルト 小松菜としめじのソテー トマトと豆のスープ 	<b>9</b> エネルギー 882 kcal   たんぱく質 32.9 g   塩分 19.6 g わかめうどん おにぎり しゃも天ぷら かぼちゃの煮つけ 牛乳 	<b>10</b> エネルギー 921 kcal   たんぱく質 37.5 g   塩分 26.5 g ごはん 牛乳 ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 ヨーグルトレーズン 
<b>14</b> エネルギー 765 kcal   たんぱく質 31.5 g   塩分 17.8 g ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜のおかか和え 粉豆腐ドーナツ 	<b>15</b> エネルギー 845 kcal   たんぱく質 34.3 g   塩分 28.1 g コッペパン 牛乳 アジのフライ ミニはっ酵乳 キャベツのアーモンド和え コーンポタージュ 	<b>16</b> エネルギー 896 kcal   たんぱく質 25.9 g   塩分 24.5 g シーフードカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん 牛乳 	<b>17</b> エネルギー 835 kcal   たんぱく質 24.6 g   塩分 28.5 g インディアンライス 大根とソーセージのスープ煮 クリスマスケーキ いちご 牛乳 	これらのメニューから、バランスを考えて選びます  梅・わかめ・鮭菜飯おにぎり、鮭マヨ焼、エビカツ、豆腐シュウマイ、鶏唐揚、ミートボールのトマト煮、ヒレカツ、ポテトサラダ、ミトト、ブロッコリー、コーン、いんげんパコ巻、ヨーグルト、野菜ジュース

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



三学期の給食は

**1/12** (火)  
からです♪

**もうすぐ冬休み!**  
食生活の  
**ポイント**

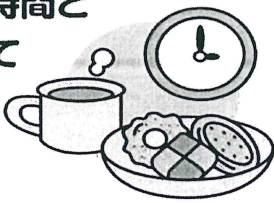
あさ ひる ゆう しょく  
**朝・昼・夕の3食を**  
あさ じかん た  
**決まった時間に食べよう**



はやね はやお  
**早寝・早起きをして、**  
あさ かなら た  
**朝ごはんを必ず食べよう**



おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう



食べ過ぎないように、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

かむ かむ



ふゆ やさい  
**冬野菜をたっぷり食べよう**



月		火		水		木		金	
<p>冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？</p> <p>今年は？</p> <p>12/21</p> <p>栄養が豊富！</p> <p>ビタミンβ-カロテン</p>		<p>1</p> <p>期末テスト</p>		<p>2</p> <p>ごはん(S) 牛乳</p> <p>大豆 52.0 緑</p> <p>キャベツのじゃこ和え</p> <p>大豆 52.0 緑</p> <p>キャベツのじゃこ和え</p>		<p>3</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>豆腐 52.0 赤</p> <p>キャベツのじゃこ和え</p>		<p>4</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>さきみチーズフライ</p> <p>さきみチーズフライ 60.0 緑</p> <p>もやしスープ</p>	
<p>7</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>さばのごまみそ焼き</p> <p>さば 60.0 赤</p> <p>小松菜 26.0 緑</p>		<p>8</p> <p>アップルパン 牛乳</p> <p>アップルパン 50.0 赤</p> <p>牛乳 50.0 赤</p>		<p>9</p> <p>おにぎり 牛乳</p> <p>おにぎり 102 赤</p> <p>牛乳 102 赤</p>		<p>10</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>ぶり大根</p> <p>ぶり 80.0 赤</p> <p>大根 120 緑</p>		<p>11</p> <p>コッパン はっ酵乳</p> <p>コッパン 50.0 赤</p> <p>はっ酵乳 50.0 赤</p>	

<p>14</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>豆腐とささみの煮物</p> <p>豆腐 104 赤</p> <p>ささみ 32.5 赤</p>		<p>15</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>アジのフライ</p> <p>アジ 40.0 赤</p> <p>コッパン 40.0 赤</p>		<p>16</p> <p>ごはん(M) 牛乳</p> <p>シーフードカレー(ルウ)</p> <p>シーフード 39.0 赤</p> <p>カレー(ルウ) 39.0 赤</p>		<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>インディアンライス</p> <p>米 100 黄</p> <p>大豆 100 黄</p>	
---	--	--	--	--	--	---	--

長期保存できる！

夏に収穫して冬までOK

「ん」がつく！

なんさん こんぱん じんこん

「ん」のつく食べ物は幸運

# 冬に多い食中毒 ノロウイルス

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんが、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

## ノロウイルス食中毒予防の4原則

### 「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

### 「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

### 「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

2度洗いが効果的。

### 「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

85~90℃、90秒以上

ノロウイルスを99.9%以上減らすには、中心温度85~90℃、90秒以上が目安。

## 塩素消毒液の作り方

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。

水 1.5ℓ

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合、1.5ℓの水に、下記の量を混ぜ合わせましょう。

…漂白剤 5mℓ	消毒・拭き取り用 0.02% (200ppm)濃度
…漂白剤 25mℓ	嘔吐物などの処理用 0.1% (1000ppm)濃度

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。