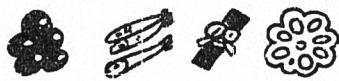




## おせち料理のいわれ



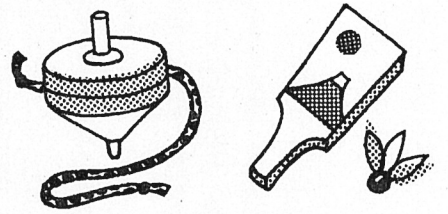
今年の正月はどんなおせち料理を食べましたか？

「おせち」とはもともと「おせちく(お節供)」といい、1年に5回ある、五節句(1/7、3/3、5/5、7/7、9/9)を祝う料理のことでした。それがいつしか正月の料理だけをさすようになったのは、日本人にとって正月が最も重要な節目だったからでしょう。

昔は米や作物がたくさんとれて食べる事の心配をせず、無事に暮らせるように...

事が、人々のなにより幸せでした。ですから、おせちの材料や作り方には、その思いがこめられています。

- 黒豆** まめに働けるように **数の子** 子供がたくさんできるように
- ごまめ(甲作り)** いわしを田の肥料にしていたところから豊作を願って...
- 昆布巻き** よろこぶ
- 水んこん** 穴から先(将来)を見通せるように...



### 12 まめまめごはん・むらくもじる

**水** めばるのとぼし、キヤベツの、みん、あつ

あけましておめでとう。ごぞいます。

今年も良い年がありますように... 学期始めは恒例の豆まめごはんです。

### 13 ごはん・はっほうさい・きんかん

**木** いかのてんぷら、ホリカラ、きゅう、にゅう

きんかんはビタミンCが豊富でカゼの予防に交果的(こうくわてき)です。皮が甘いので皮ごと食べましょう。

### 14 バターロール・ポークシチュー

**金** ワカメサラダ、さつまいも、きゅう、オレンジ、にゅう

わたしはだれでしょう？

- ① ポークシチューに入っています。
- ② 東洋種は赤色、西洋種はオレンジ色です。
- ③ ビタミンAのもとβ-カロテンが豊富です。

### 17 ごはん・ぶりのてりやき

**月** こまつなの、ごまあえ、とろろ、みそしる、りんご、きゅう、にゅう

ぶりは12月から1月が一番おいしい時期です。成長するにつれて名前(なまえ)の変わる出世魚(しゅっせういしよ)といわれます。

ツバ → イダ → ヒ → フ

### 18 こくとうパン・さけのポテトやき

**火** ほろんそうと、はくさい、ドライ、きゅう、コンのソテー、スープ、カレー、にゅう

わたしはだれでしょう？

- ① 白菜スープに入っています。
- ② 白いです。
- ③ 強烈な匂い成分は、強い抗菌作用があります。

### 19 ごはん・いかのつけやき

**水** きりぼし、たいにんの、すまじる、あまなつ、きゅう、にゅう

大根には、ごはんなどのでんぷんを分解する酵素のアミラーゼを含むので、胃もたれなどにいいですよ。

いかのつけやきは 幼(わらわ)①②③...1ヶ ④⑤⑥...2ヶ

### 20 おむすび・ふかしいも

**木** ぶたじる、みかん、きゅう、にゅう

震災献立

平成17年1月17日 阪神大震災がありました。

この秋には新潟でも大きな地震があり、ガスや水道が止まり、食べ物がないで困った人が大ぜいいました。命の大切さ、食べ物の感謝の気持ちを考えましょう。

中華風のかんたん一品

## ピリカラキュウリ

おうちでも作ってみよう!

**材料 (4~5人分)**

キュウリ	3~4本
塩	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2

**作り方**

- ① キュウリはすりこぎなどで軽くたたき、1~1.5cmの輪切りにする。\*
- ② ボウルに入れて塩をもみこみ、そのまま30分程、冷蔵庫で置く。
- ③ さっと水洗いして水気をしっかり切り、他の調味料と合わせ、30分程冷蔵庫において味をなじませる。

\*給食では衛生管理上、キュウリは一度ボイルした後味をつけています。



# ノロウイルスによる食中毒や感染症に注意!

最近、ノロウイルスが原因とみられる、集団でのげりや気分が悪くなる症状が増えています。冬場を中心に増えたりと、一般的な食中毒とは違いますので、注意して予防して下さい。

## ◎ ノロウイルスってどんなもの?

大腸菌などの細菌よりずっと小さく、人間のおなかの中でのみ増殖します。

## ◎ どんな食べ物にノロウイルスがついているの?

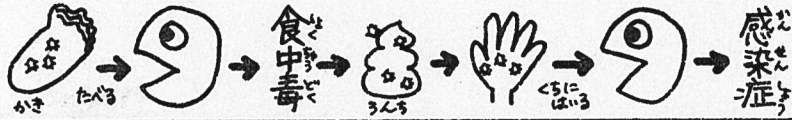
かきなどの二枚貝に多いのですが、とても少量(数個から100個くらい)でも感染しますから、ウイルスのついた手でさわった食品や食器からでも感染します。

## ◎ 「加熱用」ではなく「生食用」のかきなら大丈夫?

「生食用」の表示は細菌の数の少なさを決めているので、ノロウイルスが含まれていないという保証ではありません。(細菌とウイルスは別のもの!)

## ◎ 食べる物をとにかく注意すればいいの?

ウイルスにかかった人の便や吐いたものには大量(数千~数億)のノロウイルスがいます。



21 コップパン・伊豆・ハンバーグ  
金 いんげんソテー・かぶとソーセージのスープ

24 ごはん・ピリカラポーク  
さんしょく・もやしスープ・ほうたま

25 うずまきパン・チキンピカタ  
火 ごぼうのカレー汁・レタスのスープ・ミルク

かぶは根と葉の栄養がたっぷりあります。

**葉**  
ビタミンA  
鉄分  
カルシウム  
など

**根**  
ビタミンC  
消化酵素  
アミラーゼ など

ピリカラポークに使っている豚肉の部位はもも肉です。

太ももの部分で、脂肪が少なくやわらかい肉です。

牛乳に入れるとココア味になっておいしいミルク。

ミルク入りの牛乳はカルシウムが1.2倍です!

26 ひじきまぜごはん・とうふの  
水 いんげんのごまよごし・ゆばのすまし汁

27 ラーメン・とりにくのとてりやき  
木 おにぎり・ポッコリーのあえもの

28 コップパン・スパニッシュオムレツ  
金 はくさいのクリームに・オレンジ

真砂揚げのまさごとは表面がこまかい砂の様な感じという意味。えびや野菜など具たくさんです。

わたしはだれでしょう?

- ① ラーメンに入っています。
- ② 名前の由来は英語でいうと「頭の形をした野菜」です。
- ③ ビタミンCが豊富です。

クリーム煮のとろみづけに使っているのは、コーンスターチです。

“Corn Starch”  
コーン スターチ

とうもろこしから作ったでんぷんのことです。

31 ごはん・さばのよしるぼし  
月 さいものごまあえ・かきたまじる

## 予防するためには...

白いものぬるぬるとした成分はガラクタンといます。

ガラクタンは血圧を下げて、コレステロールを下げる効果があります。

- ① かきなどの二枚貝は中心まで十分に加熱してから食べましょう。(湯通し程度の加熱ではノロウイルスは死にません。85℃1分以上が有効です。)
- ② トイレの後、調理するさい、食べる前にはよく手を洗いましょう。手洗いの後に使うタオルは清けつなものを用意しましょう。
- ③ 感染者の便やおう吐物などの処理はできるだけ大人が行って下さい。
  - ・処理する人はビニール手袋や使い捨てマスクをする。
  - ・汚れた床は雑布やペーパータオルでふきとって捨て、台所用塩素系漂白剤を10倍にうすめたもので更にふいて消毒する。ゴミ袋にも漂白剤を入れて消毒密封する。
  - ・片付けが終わったらよく手を洗い、うがいをする。