

# 給食だより 11月

春日部市立宮川小学校

おうちのかたといっしょによみましょう

木々の葉が黄色や赤色に色づき始め、季節を感じるようになってきました。朝晩が涼しく、昼間との温度差が感じられます。体調を崩さないよう、3度の食事と睡眠をしっかりとりましょう。食事、睡眠、休養がとても大切です。



食育の日の献立  
いただきます～す！！

## 11月は「彩の国ふるさと学校給食月」です

木々も色づき、食べ物のおいしい季節となりました。埼玉県では、実り多い11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。この取組は、地元の食材や郷土食を取り入れ、ふるさとへの愛着を深めるものです。そこで、今月は、埼玉県の郷土料理を紹介します。かてめしは秩父地方の郷土料理です。米に加える食材を「かて」とよびます。米があまりとれず貴重だったころ、ごはんの量を増やすために、大豆や野菜、海藻などいろいろな食材を混ぜ込んで作ったのがはじまりです。この混ぜ込む食材を「かて」と呼ぶことから『かてめし』といわれるようになりました。また、小鹿野町には、あまからいたれで味つけしたわらじカツ丼という料理があります。薄くて大きいカツが、わらじに似ているので、その名前がついたそうです。手作りのミルクゼリーには、埼玉県産のブルーベリーソースをかけます。この機会に郷土埼玉県の味を食卓に並べてみませんか。



埼玉県の郷土料理

| 【材料】  | (1人分)          | 【作り方】   |
|-------|----------------|---|
| 米     | 65 g           | ① 米・麦は洗い、浸水してからざるにあげて水気をきる。                                 |
| 麦     | 3 g            | ② 削り節でだし汁を作る。   |
| 油揚げ   | 4 g (油抜き・短冊切り) | ③ 油でごぼう、にんじんを炒め、下ゆでしたかんぴょう、細切り昆布、凍り豆腐、油揚げ、だし汁を入れ、調味料を加えて煮る。 |
| にんじん  | 8 g (せん切り)     | ④ ③の煮汁を加えた規定の水分量で米・麦を炊飯する。                                  |
| ごぼう   | 11 g (ささがき)    | ⑤ 炊きあがったごはん③とゆでた小松菜を入れ混ぜる。                                  |
| 凍り豆腐  | 1 g (戻す・せん切り)  |   |
| 細切り昆布 | 0.6 g (戻す・2cm) |   |
| かんぴょう | 1 g (戻す・1cm幅)  |   |
| 小松菜   | 15 g (2cm)     |   |
| 砂糖    | 1.5 g          |   |
| しょうゆ  | 4 g            |   |
| 酒     | 1 g            |   |
| 塩     | 0.6 g          |   |
| 油     | 1 g            |   |
| 削り節   | 1 g            |   |

今月の給食マナーもくひょう

感謝をして、「いただきます」「ごちそうさま」をしよう



収穫の秋です

## 宮川ランチ

27日の給食

はくさいのおかかあえ

はくさいのおかかあえ

とりにくのねぎみそやき

宮川米

ごはん

いなかじる

ぶたにくのしょうがやき

宮川米

ごはん

ぐだくさんみそしる

あけほのランチ

むさしのランチ

2-1、4-1、なかよし

1-1、3-1、3-2

5-1、6-1

宮川たんぼで5年生が田植えから収穫まで行った宮川米を使い、「あけほのランチ」と「むさしのランチ」の2つのランチから、クラスごとに選んでもらいました。

給食室では、2種類の給食を調理するので、間違えがないようよく確認しながら作ります。また、5年生の宮川米を大きな釜でふっくらと炊きます。大忙しの1日です。みなさん残さず食べてくださいね。



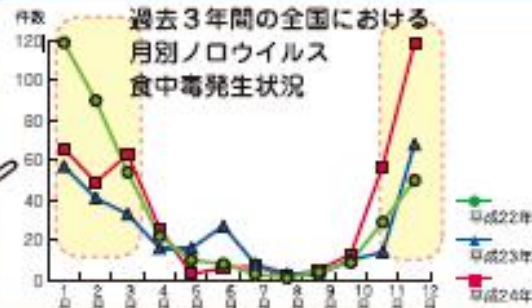
# ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬場を中心に多く発生する傾向があります。少量でも感染力が強いため、保育園や学校、病院などで発生すると急速に広がる恐れがあります。

ノロウイルスの電子顕微鏡写真  
(埼玉医科大学衛生研究所撮影)

## 冬季は特に注意!

●ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、年間を通して発生していますが、12月～翌年2月にピークを迎える傾向があります。



## 特徴

- 小型で球形(細菌より小さい)
- 少量(10～100個)でも感染
- 症状が治っても便から検出
- カキなどの食品中では増えない
- ヒトの腸の細胞のみで増える

## 症状

- 感染して1～2日後に発症
- 吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛、発熱、頭痛、筋肉痛
- 健康な成人では一般的に軽症(2～3日で回復)
- 子供や高齢者など抵抗力の弱い方は重症化するおそれ

## 感染経路



感染性胃腸炎が流行する季節となりました。手洗いとうがいをきちんとして、予防しましょう。もしも体調が悪い時は無理をせずに、しっかり体調を整えてから登校しましょう。感染性胃腸炎になった場合は二次感染を防ぐため、2週間程度は給食当番を交代するなどの対応をとります。御理解御協力をお願いします。



給食当番の児童が持ち帰ったエプロンは、洗濯をし、アイロンがけをしていただくようお願いいたします。熱による殺菌作用があり、ウイルスや細菌除去に効果があります。

## 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度10月分(10月2日～10月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

春日部市立宮川小学校

校長 白井 達男

|        | 品目     |       | 産地                              |    |         | 品目    |      | 産地   |    |       |
|--------|--------|-------|---------------------------------|----|---------|-------|------|------|----|-------|
|        |        |       |                                 |    |         |       |      |      |    |       |
| 主食     | 米      |       | 埼玉(春日部)                         |    | 青果類     | さつまいも |      | 茨城   |    |       |
|        | パン     |       | 埼玉、アメリカ、カナダ                     |    |         | なす    |      | 使用なし |    |       |
|        | めん     |       | 埼玉、アメリカ、カナダ                     |    |         | えのきたけ |      | 長野   |    |       |
| 牛乳     | 牛乳     |       | 埼玉、岩手、北海道、群馬<br>栃木、宮城、福島(一部)、新潟 |    | エリンギ    |       | 使用なし |      |    |       |
| 青果類    | にんじん   |       | 北海道                             |    | はくさい    |       | 長野   |      |    |       |
|        | たまねぎ   |       | 北海道                             |    | さといも    |       | 埼玉   |      |    |       |
|        | じゃがいも  |       | 北海道                             |    | かき      |       | 和歌山  | 奈良   |    |       |
|        | こまつな   |       | 埼玉                              |    |         |       |      |      |    |       |
|        | ほうれんそう |       | 栃木                              |    |         |       |      |      |    |       |
|        | キャベツ   |       | 群馬                              | 千葉 |         |       |      |      |    |       |
|        | きゅうり   |       | 埼玉                              |    |         |       |      |      |    |       |
|        | もやし    |       | 栃木                              |    |         |       |      |      |    |       |
|        | だいずもやし |       | 栃木                              |    |         |       |      |      |    |       |
|        | チンゲンサイ |       | 茨城                              |    |         |       |      |      |    |       |
|        | ねぎ     |       | 茨城                              | 栃木 |         | ぶた肉   |      | 群馬   | 青森 | 宮崎・大分 |
|        | ごぼう    |       | 茨城                              |    |         | とり肉   |      | 青森   | 宮崎 | 岩手    |
|        | だいこん   |       | 北海道                             | 茨城 |         | 牛肉    |      | 使用なし |    |       |
|        | ピーマン   |       | 茨城                              |    |         | さけ    |      | 北海道  |    |       |
|        | にんにく   |       | 青森                              |    |         | さば    |      | 使用なし |    |       |
| しょうが   |        | 高知    |                                 |    | さんま     |       | 台湾   |      |    |       |
| かぼちゃ   |        | 北海道   |                                 |    | あさり     |       | 熊本   |      |    |       |
| みずな    |        | 使用なし  |                                 |    | いか      |       | ペルー  |      |    |       |
| とうもろこし |        | アメリカ  |                                 |    | えび      |       | 静岡   | ベトナム | タイ |       |
| さやいんげん |        | 北海道   |                                 |    | しらす干し   |       | 使用なし |      |    |       |
| ブロッコリー |        | エクアドル |                                 |    | ちりめんじゃこ |       | 瀬戸内海 |      |    |       |
| にら     |        | 使用なし  |                                 |    | たら      |       | ロシア  |      |    |       |
| たけのこ   |        | 福岡    | 熊本                              |    | さわら     |       | 韓国   |      |    |       |
|        |        |       |                                 |    | いわし     |       | オランダ |      |    |       |

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。