



2020年
(令和2年)
12月
長尾共同調理場

今年も残りあと一か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかりと行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。

食生活で心がけたいこと

①朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べる。



②早寝・早起きをして、
朝ごはんをかならず食べる。



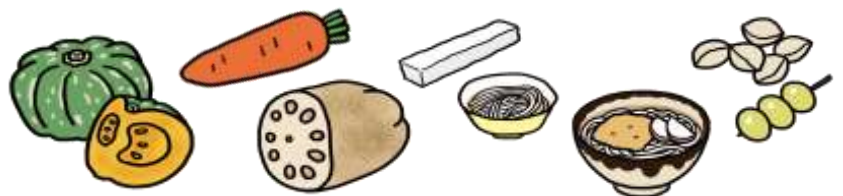
③食べすぎないように、
ゆっくりよくかんで食べる。



④おやつは時間と
量をきめて食べる。



⑤冬野菜をたっぷり食べる。



12月21日は冬至です。一年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至をすぎると、次第に日が長くなります。冬至にまつわる食べ物には、かぼちゃとゆずがあります。ビタミンが豊富なかぼちゃは煮物などの料理で食べ、ゆずは風呂に入れてゆず湯にします。



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。

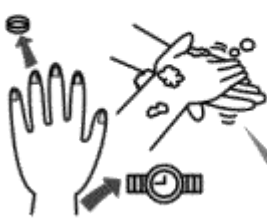


「広げない」

- 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、洗い残さ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。



ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90℃、90秒以上が目安。

食中毒は一年を通して発生しますが、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。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。



ちゃんこ (12月22日 (火))

材料 (5人分)

- とりだんご 130g
- うす揚げ 1枚 短冊切り
- 人参 50g いちょう切り
- 白菜 150g 2cm
- しいたけ 1個 細切り
- 春雨 10g
- とうふ 130g さいの目切り
- 水菜 25g 2cm
- 土生姜 1かけ すりおろす
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 削り節 10g
- 水 2カップ

《作り方》

- ①削り節で出汁をとる。
(顆粒だしを使う場合は調味料を調整してください)
- ②うす揚げは油ぬきををして切る。野菜を切る。
- ③沸騰した出汁にとりだんごを入れる。
うすあげ、人参、白菜、しいたけを入れ、調味料を加える。
- ⑤とうふ、春雨、水菜を入れ、火が通ったら、土生姜を入れて、味を調整してできあがり。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

おすもうさんの作る料理のひとつにちゃんこがあります。具材や味付けはいろいろです。

