



# 給食だより

社会福祉法人  
花巻保健福祉会  
若葉保育園  
第二若葉保育園

あけましておめでとうございます。新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。今年も子どもたちの健康をしっかり支える給食を提供していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

これからは一年のうちでもっとも寒い時期になります。体の中からポカポカ温まる食事をしっかり食べて、元気に冬を過ごしましょう。



## お雑煮いろいろ

お正月の代表的な料理の中に、お雑煮がありますね。お雑煮の中身を見れば、その人の出身地や土地の特産物までわかつてしまう。そんな例えができるほど、お雑煮は地域色が豊かな郷土料理です。

### もち

一般的に東日本では「角もち」、西日本では「丸もち」が使われます。焼きもちやあんもちを使う地域もあります。



### 味付け

「すまし汁」「味噌仕立て」「小豆汁」などの種類があります。だし汁も昆布・かつおだし・あごだしなど様々です

### 具材

人参や大根といった定番の食材に加え、山菜・きのこ・いくら・かきなど、その地域の特産品を使うことが多いです。

岩手県では、醤油味に角もち、人参・大根・せり・高野豆腐・鶏肉などを入れることが多いようです。いくらやアワビなど贅沢な具材を使ったり、沿岸地域ではお雑煮の餅を取り出し、甘いくるみだれにつけて食べる「くるみ雑煮」があります。一言に「お雑煮」と言ってもその味付けや見た目は様々です。皆さんのご家庭はどんなお雑煮ですか？

## ノロウイルスに注意！！

ノロウイルスによる食中毒は1年を通じて発生しますが、特に秋から冬にかけて多く発生します。近年はノロウイルスと同じ種類で症状も似ている「サボウイルス」も発生しています。ウイルスの感染は、ほとんどが手指や食品を介しての経口感染によるものです。わずかな量でも感染するので、抵抗力の弱い子どもやお年寄りは特に注意しましょう。



### ～基本的な予防方法～

- ・トイレの後、調理をする際、食事の前には手をよく洗う。
- ・食品をしっかり加熱調理する。(85~90℃で90秒以上加熱すると感染性はなくなるとされている)
- ・患者のふん便や嘔吐物の処理は素早く適正に行う。

## 作ってみませんか りんごのホットケーキ

### 材料（10枚分）

ホットケーキミックス…150g  
卵…50g  
牛乳…110cc  
バター…10g(溶かす)  
りんご…適量



### 作り方

- ① りんごは5mmくらいの輪切りにして、芯はくり抜く。
- ② 卵と牛乳をよく混ぜた中にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。溶かしたバターを加え、生地全体になじませる。
- ③ フライパンに薄く油を敷いて熱し、②を丸く流し入れる。表面にツツツと穴が空いてきたら①を乗せ、裏返して焼く。