



29年 11月号

食育フードシステム

# 給食だより

## 旬の食材 今月は

### 食物繊維たっぷり! ごぼう(牛蒡)



ごぼうは水溶性と不溶性の食物繊維を共に含み、便秘の解消に効果があります。また、食物繊維に含まれる炭水化物の一種であるイヌリンが多く、血糖値を改善する働きや、ビフィズス菌の成長を促し整腸効果があるといわれています。

## ごぼうと鶏肉の甘辛煮



(材料)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・ごぼう 1~2本
- ・人参 1/2本
- ・干しいたけ 4個
- ・ごま油 大さじ1

A・しいたけの戻し汁+だし汁合わせて 200ml

- ・砂糖大さじ3
- ・しょうゆ大さじ3
- ・料理酒 大さじ3

(作り方)

- ①干しいたけは水で戻して、水を軽くしぼり4分割にする
- ②鶏もも肉は一口大に切り、ごぼうは皮をむいて小さめの乱切りに切り、水にさらしてアクを抜く。人参は乱切りにする
- ③フライパンにごま油をひき、鶏もも肉は皮を下にして焼き色をつける。裏返して片側も焼く
- ④水をきったごぼう・人参・しいたけを③のフライパンに加え、軽く炒める
- ⑤Aの調味料を加え一度煮立てたら、中火~弱火にして落とし蓋をして、30分ほど煮る。

☆大根やれんこんをいれてもGOOD(\*´ω`\*)



## ノロウイルスに注意しましょう!



これからの時期ノロウイルスが流行してきます。ノロウイルスに感染しないためには手洗い、うがいをきちんと行い予防しましょう。万が一ノロウイルスに感染し、発症してしまったら次亜塩素酸ナトリウムで消毒し感染拡大を防ぐようにしましょう。

《準備するもの》

- ・マスク ・手袋 ・エプロン ・メガネ ・キッチンペーパー ・ビニール袋

一般の家庭用塩素系漂白剤	食器類などの消毒ふき取り 200ppm濃度の塩素液	
	液の量	水の量
	3.5ml	1L
	嘔吐物の廃棄1000ppm	
	液の量	水の量
	17ml	1L



《手順》

- ①マスク・手袋などを着用する。※手袋は使い捨てのものを二枚重ねると、作業中汚れに触ってしまった場合でも、1枚を捨てそのまま作業が進められます。
- ②取れる汚れをキッチンペーパーなどで取り除き、すぐにビニール袋に入れる。
- ③②で取りきれなかった部分にキッチンペーパーを広げて置き、薄めた消毒液を染み込ませる。30分ほど放置したら、中心に向かって集めて、ビニール袋に入れる。最後に水拭きをする。
- ④着用していたマスクや手袋もすべてビニール袋に入れて処分する。



## 【 11月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(宮城・北海道) ・じゃがいも(北海道) ・人参(青森・北海道)  
 ・キャベツ(岩手) ・ブロッコリー(北海道) ・ミニトマト(青森)  
 ・かぼちゃ(北海道) ・大根(青森) ・さつまいも(茨城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)  
 ・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)



## 食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124  
 宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1  
 TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667  
 メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com