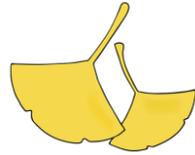


# 給食だより



令和6年11月1日(金) 調布なないろ保育園  
 園長 山口 三奈  
 栄養士 平田 直子  
 吉田 早希

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになってきましたね。もうすぐさらに感染症が流行する冬が近づいてきます。風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からだをを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。



## 11月24日は和食の日

「いい日本食」のごろ合わせから「和食の日」とされています。お米を炊いた「ごはん」、お味噌汁やお吸い物などの「汁」、焼き物や煮物などの「おかず」それに「おつけもの」を合わせたものが和食の基本です。なないろ保育園では25日に和食の日献立を提供します。

### 郷土料理献立～鳥取県～

11月30日は、調布市の名誉市民水木しげるさんの命日で「ゲゲゲ」です。給食で水木しげるさんの出身地、鳥取県の「どんどうけ飯」を11月20日(水)に提供します。

どんどうけ飯…豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みご飯のことを鳥取県東部から中部地域にかけて「どんどうけ飯(めし)」といいます。「どんどうけ」とは方言で「雷」のこと。豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから名がついたそうです。



写真はイメージです。



## ノロウイルスにご注意!



これからの季節はノロウイルスや感染性胃腸炎が流行します。感染力が強いため、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ると感染します。

### ○予防のポイント

- 1、食品にさわる前、トイレの後には石鹸をよく泡立ててこすり洗いし、流水ですすぎましょう(こすり洗いは30秒を目安)。
- 2、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。特にカキなどの二枚貝は注意!!
- 3、生野菜などは、流水でよく洗う。
- 4、器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- 5、吐いてしまったら嘔吐物を処理し、広範囲の壁や床を消毒して、感染を広げないようにします。その際、使い捨ての手袋、マスク、エフロンを装着し、処理が終わったら念入りに手を洗いましょう。

⇒ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムや二酸化塩素が有効!

## 給食室でのSDGsの取り組み



給食室では、食品ロスの取り組みとして、調理の際に野菜を皮つきのまま使用しています。野菜くずはキエーロに入れ肥料作りに活用しています。



人参や大根、かぶ、さつま芋、かぼちゃなどの野菜は、よく洗い皮つきのまま使用しています。