

平成 29 年 11 月 2 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉のコチュジャン風味  
ポテトサラダ ミネストローネ



【ひとロメモ】

## 石けんで手を洗おう

(食事と安全・衛生)

みなさん、給食の前の手洗いは、きちんとできましたか？

手には目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌や、ウイルスがついています。手についた細菌やウイルスが、食べ物といっしょに口に入ることによって、いろいろな病気が起こります。特に、冬はインフルエンザが流行し、また、ノロウイルスによる食中毒が起こりやすくなります。予防するためにも、特に食事の前には、石けんを使って手のひら、手の甲、手首、指の間、つめの部分などを、きれいに洗う必要があります。

寒いからといって水で簡単に洗っただけでは、つめや手のしわの中にいる細菌やウイルスはとれません。石けんの泡で包み出すように、よくこすり洗いをしましょう。

平成 29 年 11 月 2 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

バターロール 牛乳 ちゃんぽんめん 人参サラダ  
ミックスナッツ



【ひと口メモ】

## 長崎県の料理について

(食事と文化)

長崎県は江戸時代、日本が鎖国をしていた時代にも外国と貿易をしていたところです。そのため、長崎県では日本と外国の文化が融合したものが多く存在しています。食べ物もそのひとつで、日本の料理と外国の料理の良いところを取り入れた特徴ある食文化が栄えました。

例えば、「ちゃんぽんめん」は、中国の湯肉<sup>とんにいしめん</sup>糸麺という料理をもとに、豚肉や野菜、魚介類など豊富な具を取り入れ、日本風アレンジされた長崎県の郷土料理です。

今日の献立には、長崎県の郷土料理や長崎でたくさん生産される「にんじん」をとり入れた、にんじんサラダもあります。長崎県にまつわる食べ物を味わっていただきましょう。

平成 29 年 11 月 2 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 鶏肉のコチュジャン風味  
ポテトサラダ ミネストローネ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり・キャベツ



【ひとロメモ】

## コチュジャンについて

コチュジャンは唐辛子をベースとした、韓国では料理に欠かせない伝統調味料です。ご飯に混ぜたり、肉や野菜と炒めたり、煮物に入れたりします。唐辛子のピリッとした風味はありますが、うま味や甘味もあり、マイルドな味わいが楽しめます。

コチュジャンの主な原料である唐辛子には、カプサイシンという成分が豊富です。カプサイシンは脂肪を燃やすのを助ける働きがあるので、体を温めてくれます。寒い時期にぴったりの食べ物ですね。

