

# けんこう

しらさぎ保育園  
食事研究グループ  
栄養士 木下 つくみ  
林 歩美  
平成 29 年度  
No.4

## 旬の食材を知ろう!

食欲の秋。旬の食べ物がたくさんあり、食事も楽しみになる季節です。そこで今回は秋の味覚である「さつまいも」に注目してみます。「さつまいも」はビタミンC、食物繊維が多く、特に食物繊維はじゃがいもの2倍含まれています。ビタミンCはデンプンに守られているため、熱による破壊が少なく、効率よくビタミンCを摂ることができます。また、さつまいもを切ったときに出てくる白い液体（ヤラピン）には腸の働きを促し、便を柔らかくする作用もあるので、豊富な食物繊維との相乗効果により便秘の改善が期待できます。

### ▶ おやつづくり

すみれ組は10月10日(火)にさつまいもを使ってスイートポテトを作りました。自分たちで一生懸命作ったからか、普段はあまりさつまいもを食べない子ども「おいしいね」と食べていました。



### ▶ おいしい「さつまいも」の選び方

- ・皮に張りがあり、均一な色をしている。
- ・傷やシミ、シワがあるものは避ける。
- ・表面に蜜が浮いて固まっている（糖度が高い印）。
- ・ひげ根が多く細いものは繊維が多いので、食物繊維が豊富。
- ・ひげ根が少なくずんぐりと太っているものはなめらかな口当たり。

作ってみて!



### \*\*\* さつまいもとチーズのかき揚げ \*\*\*

《材料》 子ども1人分

さつまいも 30g チーズ 10g ハム 10g  
しらす干 3g 人参 10g ピーマン 5g  
小麦粉 10g 卵 6g 塩 少々  
油 適量

#### 【作り方】

- ①さつまいも、人参、ピーマン、ハムは千切りにする。チーズはサイコロ状に切る。しらす干はさっと洗って水気をきっておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、小麦粉を入れさっくりと混ぜ合わせ、①の具と塩を入れ混ぜる。
- ③②を木しゃもじで平たく形を整えて揚げる。

### \*\*\* 大学いも \*\*\*

《材料》 子ども1人分

さつまいも 55g 油 適量 黒ごま 0.5g  
しょうゆ 1g 砂糖 1g 水 1ml

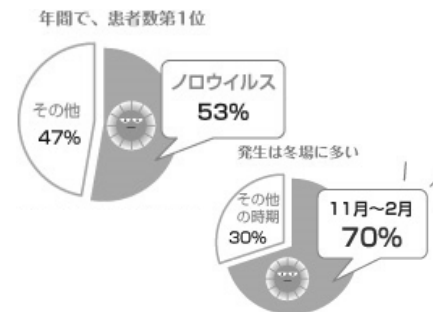
#### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて拍子切りにし、揚げる。黒ごまは乾煎りしておく。
- ②鍋にしょうゆ、砂糖、水を入れて煮詰め、そこに①のさつまいも、黒ごまを入れて絡める。



## ◇ 冬に多い食中毒って? ◇

食中毒というと夏に多いイメージですが、夏だけに限らず冬に多く発生する食中毒もあります。その代表的なものがノロウイルスです。流行時期は、牡蠣などを生で食べる機会が多い11~2月ごろと言われています。主な症状は吐き気・腹痛・おう吐・下痢です。



ノロウイルスの主な原因物質は二枚貝(牡蠣・アサリ・シジミなど)ですが、感染する力が非常に強いので、人や食器などを經由して大規模な集団感染になりやすいです。特に子どもは重篤化の恐れもあるので注意が必要です。ノロウイルスが発生した場合は、適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。ノロウイルスはワクチンがないため、予防対策を徹底しましょう。

### ※ノロウイルスの感染予防法

- ・帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後など手洗いはせっけんを使って丁寧に行う。
- ・「生食用」と表示のない魚介類を調理するときは中心部分を85~90℃で90秒以上加熱する。
- ・まな板やふきんなど台所の調理器具は塩素系漂白剤で消毒をする。
- ・便や嘔吐物を処理する場合は、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密封し塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨てる。
- ・トイレや汚れた床、家具、衣類、調理器具、食器などは塩素系漂白剤で消毒する。



■ 最も不十分になりやすい部位  
■ 不十分になることが多い部位  
■ 不十分になることが少ない部位

### ノロウイルス対策として消毒すべき箇所



### ★ ごはんの日(3才児以上・金曜日)

11月10日・24日 12月8日

### ★ 弁当日

11月1日・15日(水) 12月1日・15日(金)

### ★ 誕生会……11月17日(金)

- ・さつまいもごはん
- ・鶏から揚げ錦あんかけ
- ・白菜のごま和え
- ・もずくのみそ汁
- ・果物(みかん)

