



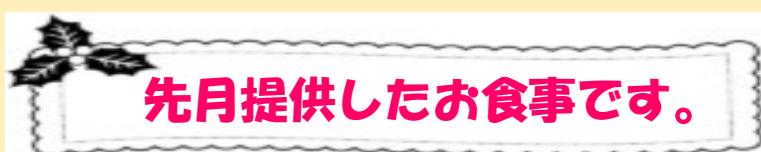
うらたの里給食だより

令和7年
12月号



12月の主な行事・献立

- 9日 シーフードカレー
- 18日 きつね寿司
- 24日 クリスマスマニュー
- 26日 ハヤシライス
- 31日 年越しそば



11月6日 野菜ラーメン



11月28日 山菜おこわ



11月25日 漬物寿司

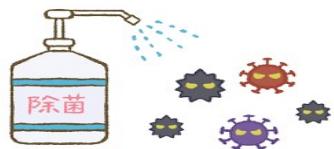
12月22日は



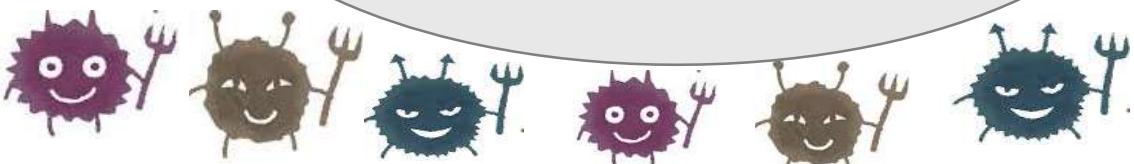
の日！

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日を境に再び日が長くなるため、「太陽が生まれ変わる日」とされ、縁起を担いで「ゆず湯」に入ったり「かぼちゃ」を食べたりする風習があります。

ノロウイルスについて



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは、下痢、嘔吐、腹痛などを引き起こす感染力が非常に高いウイルスです。感染者の便や吐物を介して、食品や手指、飛沫などを通じて人から人に広がります。乳幼児や高齢者では重症化があるため、十分な食品の加熱や、正しい手洗いが必要となります。



旬の食材レシピ★鶏肉ときのこのホイル蒸し

材料（二人分）

- ・鶏むね肉 ・えのきたけ・しめじ・生椎茸・まいたけ
- ・青ネギ・七味唐辛子・Aオリーブ油・A濃いだし本つゆ 4倍



作り方

- ① 生しいたけは軸を取り、半分に切る。鶏肉は薄めのそぎ切りにする。
- ② ボウルにきのこ類、鶏肉、Aを入れ、全体に和える。
- ③ アルミホイルを30cm角に2枚切って広げ、②を半量のせ、しっかりと包む。
- ④ トースターで火が通るまで10~15分焼く。アルミホイルを開けて、青ネギと唐辛子を振る。