



食育だより



令和2年度 4月号
一関市西部学校給食センター



新入生を迎え新学期が始まりました。子どもたちは、栄養バランスのとれた学校給食をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、心を豊かにし体の健康を育てていきます。現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、学校や家庭でこれまでと違った対応が求められていますが、一人ひとりができる対策を行っていくことが大切です。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

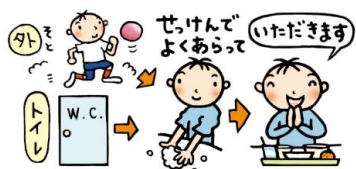
なぜ、予防になるの？ ウイルスをしっかり落とすためには？ いつ洗う？ 人にうつさないように注意して！



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり食べ物に触れたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。



石けんを使って、丁寧に手を洗いましょう。「Happyパーセー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。そして、清潔なハンカチやタオルでよくふきとりましょう。



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番は、白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

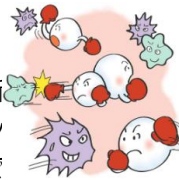


給食当番は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみで、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

食事から考える新型コロナウイルス Q&A

Q1 食事療法によって免疫システムを強化できますか？

簡単に言えば、食事を通じて新型コロナウイルスに対する免疫システムを特別に増強することはできません。また、特定の食品やサプリメントによりウイルス感染の拡大をおさえることもできません。しかし、ウイルスに対する抵抗力が低下しないように、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。



Q2 特別に食品を購入しておく必要はありますか？

必要以上に購入して備蓄しておく必要はありません。買い物は、必要量だけに抑えるようにしましょう。外出が自粛されても、生活に必要な物資を買い求めるために店に行くことはできますし、スーパーマーケットやコンビニが閉店することはありません。



出典：日本栄養士会ホームページ

Q3 食品から新型コロナウイルスに感染する心配がありますか？



食品から新型コロナウイルスが感染することはありません。食品を扱うときには、これまで通りの衛生管理に気を付けて調理しましょう。

新型コロナウイルス感染症について (首相官邸ホームページ)
コロナウイルスとは？

これまでに人に感染するコロナウイルスは7種類見つかっていて、その中の一つが現在問題になっている新型コロナウイルスです。

どうやって感染するの？

感染している人のくしゃみや咳・つばと一緒にウイルスが飛び出て他の人がそれを吸い込む「飛沫感染」と、感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後周りのものに触れてウイルスをつけ、それを触った人が体に取り込む「接触感染」の二つが考えられます。



飛沫感染



接触感染

しょうかい 紹介します

小学校1年生 「はじめての学校給食」

写真は、萩荘小1年生の様子



↓ 各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。
小学校1年生の給食は、「汁もの」無しの特別メニューで山目小学校は9日から、萩荘小学校と厳美小学校は10日から始まりました。その期間に手洗いのしかたや準備のしかたを練習しながら、自分でお盆、お箸、当番がおかずを盛り付けたお皿・・・と順番にとっていきます。給食当番の分も忘れずにお友だちが運んであげます。給食当番はその後、脱いだ白衣をたたんで袋に入れるのですが、つい床の上にひろげてたたみたくくなります。これから、空中でたたむ技も身につけていきます。あちこちで「おいしい！」の音が聞かれ、もりもり食べる姿が見られました。



クイズ あなたも たべものはかせになろう

1 給食当番クイズ 正しいのはどれでしょう？ 2 配膳クイズ どこに何を置くのが正しいかな？



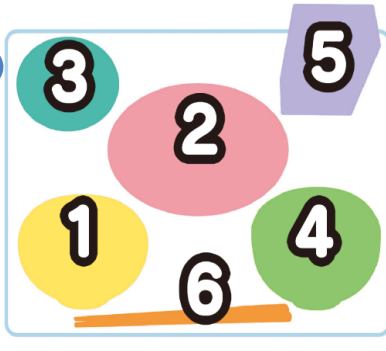
①重いのでちゅうで床においた。 ②重いものは二人で運ぶ。



③ふざけながら、楽しく当番をする。

どこに何を置くのかな？

- ・主食(ご飯)
- ・汁もの
- ・おかず
- ・くだもの・デザート
- ・牛乳
- ・はし



こたえは裏側にあります。

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食の時間はもとより、授業などでも活用されています。

規則正しい生活をしよう

新学期が始まりました。運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。

この1年間で7つの星が全部
ひかりかがや
光輝けるようだといいですね。

学校給食7つの目標

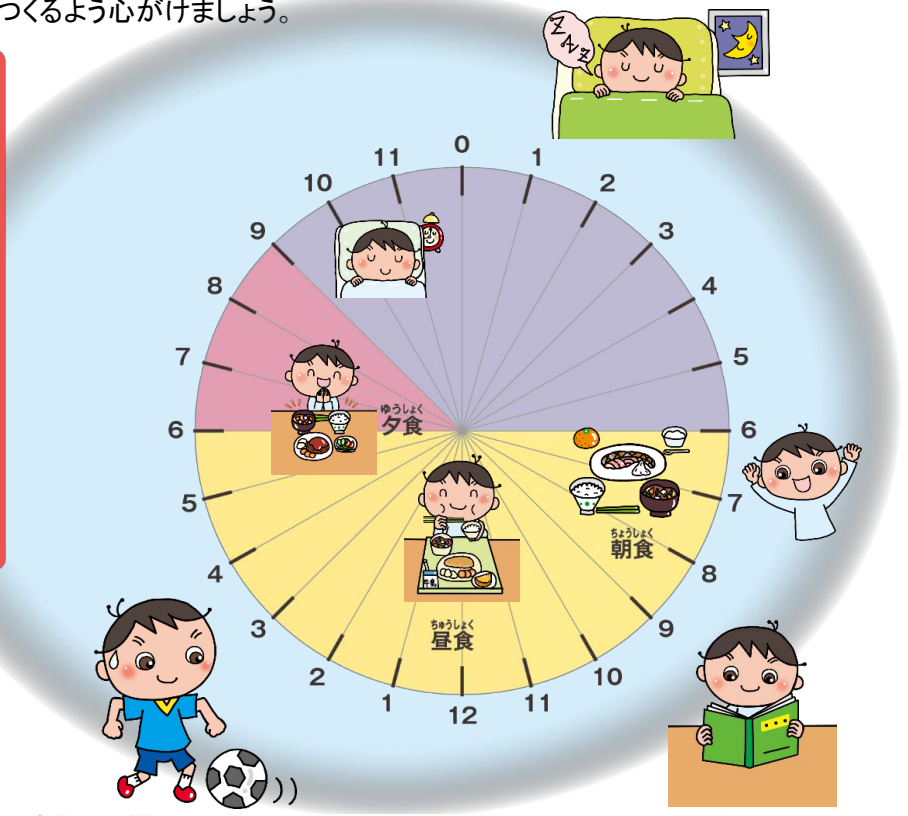
健やかで丈夫な体をつくろう!

自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう!

「ありがとう」の心をもとう!

給食を通して、
社会をよく知ろう!

早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることから1日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



給食メニューを作ってみよう 4/23 (木) の給食から さばのみそ煮

さばのみそ煮

材料: さばの切り身、みそ、砂糖、酒、しょうが、めんつゆ

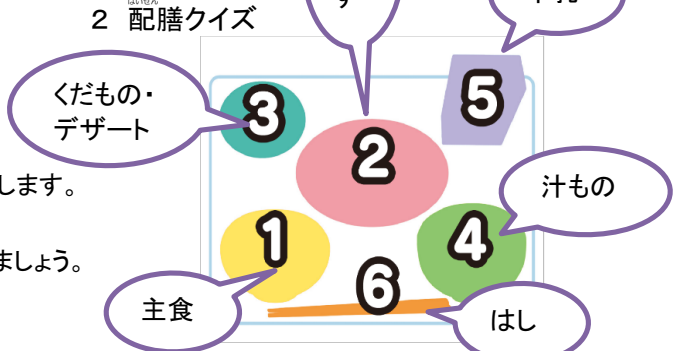
- ① 豚肉に、しょうゆと酒で下味をつけておく。
- ② 肉にかけこ粉をつけて、油で揚げます。
- ③ 油で揚げた豚肉を、しょうゆと酒を入れた鍋に入れ、めんつゆを加えて煮ます。
- ④ 黒酢、砂糖、しょうゆをなべに入れて煮つめて、ソースをつくる。
- ⑤ 揚げた豚肉にソースをかけて、できあがり。

材料: しょうが、せん切り、めんつゆ、おとしびた

材料: 牛乳、くだものデザート、汁もの、はし

たべものはかせクイズのこたえ

- 1 給食当番クイズ
- ① ×
 - ② ○ ⇒ 正しいのは②番でした。
 - ③ ×



給食当番は、みんなの給食を運んだり配ったりします。壁に寄りかかったり、ふざけたりしません。重いものは二人で運び、床におかないようにしましょう。

給食メニューを作ってみよう 4/24 (金) の給食から 豚肉の黒酢ソース

- 材料: 豚肩ロース、しょうゆ、酒、片栗粉、揚げ油、黒酢、砂糖、しょうゆ