

きゅうしよくだより

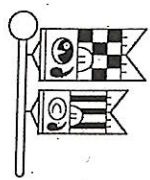
令和5年5月号
横浜市立子安小学校
教育部

新緑のまぶしい季節になりました。新学期が始まって1か月がたち、新しい生活にも慣れてくる頃ですが、疲れもたまってくる頃です。長い連休を楽しんだ後は、バランスのよい食生活と休養をしっかりとりながら、健康で元気な体を作りましょう。

5月の給食の献立



- 端午の節句にちなみ、「五目ずし」を取り入れました。(2日)
- 6月2日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
 - ・横浜にかかわりが深い中国料理
 - 回鍋肉(9日) スーラータン(10日) 麻婆豆腐(15日) 塩焼きそば(26日)
 - ・横浜から全国に広がった食べ物 アイスクリーム(9日)
- 旬の食材を多く取り入れました。



かつお・わかめ・さやえんどう・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン・あまなつみかん

- 浜農家ヒラモトの野菜を取り入れました。 キャベツ たまねぎ ごまつな なら
- 新献立を取り入れました。



白身魚の野菜あんかけ(10日) 白身魚と凍り豆腐を揚げて、野菜あんだからめます。

学校給食の献立づくり



学校給食の献立がどのように作られているのか、簡単にご紹介します。

- 栄養価(バランス)
 - …炭水化物・タンパク質・脂質 : 1日の1/3量程度摂取
 - 無機質(ミネラル)・ビタミン : 1日の1/2量以上摂取
- 食品数
 - …平均12~15品目
- 価格
 - …1日平均約270円(税込)
- 衛生面・作業面
 - …衛生的で安全に給食を作ることができるか
- 日本型食生活を見直したごはん給食(週3~4回)
- 季節(旬)の食材を使い、季節をおいしく味わう給食



子どもたちが、安全でおいしい給食を食べられるように、給食調理員が毎日手をかけ、ていねいに作っています。ふりかけやドレッシングは給食室で作製、カレーやシチューも市販のルーを使わず、小麦粉とマーガリンやバターで作っています。また、和風だしは削り節やこんぶからとっています。旬の食品を多く取り入れ、季節感あふれる献立を工夫しています。ご家庭の食事にも参考になるような、栄養バランスのよい給食を目指しています。

また、給食室では、横浜市学校給食衛生管理マニュアルに沿った衛生的で安全な作業が行われ、給食調理従事者の健康管理も厳しく行っています。

水分補給について

人間の体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、尿を排泄したりと体内で重要なはたらきをしています。そのため、毎日の適度な水分補給はとても大切になります。特に、たくさん汗をかく夏場や運動時には、それに合った量の水分補給をしなければいけません。日常の水分補給には、水・お茶・牛乳を選びましょう。ジュース・スポーツドリンク炭酸飲料は糖分が多いので、飲みすぎに気を付けましょう。

イラストは500mlのペットボトルです。



糖分量は一例です。

※いろいろな飲み物の糖分を参考に、自分の水分補給の仕方を見直してみましょう。

食中毒に気をつけましょう



5月に入り、気温がだんだんと高くなってきました。冬場はノロウイルスによる食中毒が多発し、夏場は細菌性の食中毒が多発するので、1年を通して食中毒に気を付ける必要があります。しかし、食中毒は、日ごろからのちょっとした注意と心がけで防ぐことができますので、手洗いうがいの習慣を忘れずに、食中毒を予防しましょう。また、特に生肉の取り扱いには注意しましょう。

食中毒予防のキホン



食中毒菌	原因になりやすい食品	おもな症状	菌の特徴と予防のポイント
サルモネラ	卵・生肉	腹痛・下痢・おう吐	乾燥に強く、熱に弱い。75℃以上1分以上の加熱をする。
カンピロバクター	鶏肉・サラダ	腹痛・発熱・血便	乾燥や熱に弱い。酸素が少ないところで発育。十分な加熱をする。
大腸菌O157	生肉・生野菜	激しい腹痛・血便	ペロ毒素という強い毒素を作る。75℃以上1分以上の加熱をする。
腸炎ビブリオ	生の魚介類	腹痛・激しい下痢	3~4%の塩分を好み、水温15℃以上で増殖。冷蔵庫で保存する。
黄色ブドウ球菌	人の手で作ったおにぎり	腹痛・激しい下痢	人の手・鼻・毛髪に生存。よく手洗いをしてから調理をする。
ヒスタミン	魚(さば・まぐろなど)	じんましん・頭痛	魚を常温放置すると増殖。すみやかに冷蔵庫で保存する。