

食育だより

1 月号



令和 5 年 1 月 10 日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
学校栄養職員 穴田 由恵

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

寒い時期ですが、子どもたちは元気に登校しています。今年もよく食べ、よく体を動かして、夜はしっかりと休む。健やかな心と体で、すくすく成長して欲しいと願っています。

ノロウィルスに注意しよう

主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢などです。感染している人の便や嘔吐物からウィルスが広がることが多いです。感染していても無症状や軽いかぜに似ているため、気づかれないままにすることもあります。集団活動をしている学校では、特に感染が広がりやすいため、食事前の石けんを使った正しい手洗いを指導しています。

吐き気・下痢・38℃以下の発熱

ノロウィルスに感染したかも!?

消毒

塩素系漂白剤を
薄めたもので消毒

便や嘔吐物がついたところは、確実に消毒しましょう。

手洗い

石けんを使って
手洗い

症状がなくても体内にウィルスをもっている場合があるので日頃からの手洗いが大切です。

加熱

食品はしっかり加熱

体の中に入れていないために、85℃1分以上の加熱で殺菌しましょう。

- 消毒には85℃で1分以上の加熱か塩素系漂白剤を薄めたものが有効です。(アルコールでは効果がありません)
- 感染予防には、日頃からの石けんを使った手洗いが有効です。
- 特に家族や身近な人に感染の恐れがあるときは、ウィルスを体に入れないために、食品はしっかり加熱して食べましょう。

1月の食文化

1月は「睦月(むつき)」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということから名づけられたそうです。1月はお正月のおせち料理、お雑煮に始まり、七草がゆ、鏡開きのおしるこ、小正月の小豆がゆと1年の幸せを願ったさまざまな行事食が続きます。

お正月

・「おせち料理」には、それぞれの料理に家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められています。

七草がゆ

・春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

鏡開き

・切るのではなく、木づちなどで割っておしるこや雑煮にします。末広がりで縁起のよい言葉の「開く」を使います。

小正月

・1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。

1月の小学校給食より おき焼き風に

旬の野菜、はくさい・ねぎ・春菊を使って!

材料	分量(4人分)	作り方
牛肉	200g	1. 焼き豆腐を縦半分に切り、色紙切り(横1~2cmの幅)に切る。 2. 小町ふを水でもどす。 3. しらたきを切り、水で洗う。(あく抜きが必要なものは、下茹ですてあく抜きする) 4. はくさいを短冊切り、春菊を3cmに切る。 5. ねぎを斜め切り、えのきたけを3cmに切る。 6. 油を熱し牛肉を炒める。調味料・しらたき・はくさい・焼き豆腐を入れ、煮含める。 7. えのきたけ・小町ふを入れ、煮えたら春菊を入れる。
焼き豆腐	1丁(300g)	
ねぎ	1本	
はくさい	100g	
えのきたけ	1/4袋(50g)	
春菊	50g	
しらたき	100g	
小町ふ	15g	
油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
さとう	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	

- 学校給食をもとに、ご家庭で作りやすいレシピになっています。
- このほかにも「よこはま学校食育財団」HPの食育ひろば(<https://ygs.or.jp/syokuzai/>)には、横浜市学校給食の基準献立をもとに家庭で作りやすいレシピにしたものが紹介されています。
- 作ってみよう!給食の献立 おうち給食はじめました。
「よこはま学校食育財団」HPではご家庭で作った給食メニューを大募集しています。作った方はぜひ投稿してください。

1月24～30日は**全国学校給食週間**

平成元年に学校給食は、100周年を迎えました。平成からこれまでの給食の歩みを振り返ってみます。

平成・令和 給食の歴史

平成5年 お米の大凶作	・記録的な冷夏でお米が不足しました。国産米を給食に納品してもらえないところもあり、タイ米をおいしく食べてもらえる工夫をしました。
平成7年1月 阪神淡路大震災での炊き出し	・阪神・淡路大震災では、学校給食施設を利用して炊き出しが行われました。
平成8年 O-157事件	・O157による死亡事故をきっかけに給食の衛生管理が見直されました。それまでは生で使われることがあった野菜もしっかり加熱してから出すようになりました。
平成12年 地場産米の利用拡大	・戦前からの旧食糧管理法が廃止され、平成12年には米飯給食への政府助成金もなくなったため、各地で給食に地元でとれたお米を使う動きが急拡大しました。
平成14年 日韓ワールドカップ	・サッカーW杯では、参加国チームのホームタウンになる自治体も多く、さまざまな世界の料理が給食によく登場するようになったといわれます。
平成17年 食育スタート	・平成17年栄養教諭制度が始まり、食育基本法も制定されました。給食は「生きた教材」として健康・栄養面だけでなく郷土料理や行事食など食文化を伝えたり、教科等の学びに生かしたりする献立の工夫も行われています。
平成23年3月 東日本大震災	・東日本大震災が起こり、広い範囲での津波被害や原発事故も重なりました。流通がストップし、給食施設も大きな被害を受ける中、再開された学校で子どもたちに給食を届けるため「炊き出し給食」を行った地域もあります。
平成24年12月 食物アレルギー対応	・給食後、食物アレルギーが原因でなくなってしまうという事故が起こりました。国では食物アレルギー指針を策定しました。どの子ども安全に、かつ楽しく給食時間を過ごすための取り組みが進められています。
令和2年3月 新型コロナ禍	・感染拡大で全国一斉休校が要請されました。再開後も分散登校などで、しばらくは簡単に配食できる献立が求められました。「黙食」の中、電子黒板や動画資料の活用など、楽しく学んで食べられる給食時間に工夫も続けられています。

おいしく、楽しい給食を目指すだけでなく、みんなが安心安全に食べられる給食を目指し、特に衛生管理やアレルギー対応には安全を第一に考えた集団調理を日々行っています。

茅ヶ崎小の給食の歴史

昭和63年9月学校創立10月給食開始

平成26年給食調理の民間委託開始・・・給食調理に携わる人が5名→10名に増員

令和4年4月食数960食超える

令和4年7月～給食室改修工事 工事終了まで給食が中止となり弁当屋食となる

茅ヶ崎小児童の90%以上が利用しているデリバリー式弁当の様子

横浜市中学校用のデリバリー式給食を導入しています。小学校では牛乳がつかないため弁当という位置づけになっています。



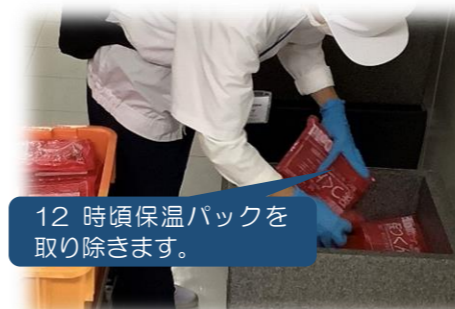
10:30頃トラック到着
お弁当搬入開始



クラスの人数ごとに仕
分けします。



11:45 頃からクラス前
にセットします。



12 時頃保温パックを
取り除きます。



各自で取りに行きます。

食中毒を起こさないために
●ごはん・汁物は、ぎりぎりまで保温パックを入れて温度を保つようになっています。
●おかずはいろいろなものが入っているので、同じ温度に冷やされて配送されます。

今月の改修期間中のデリバリー式弁当より

1月の火曜日は、和食を味わうメニューです。新年の行事食や郷土料理を取り入れています。

詳しくは、「横浜市小学校等改修期間中の昼食注文サイト」でご確認ください。

<https://sho-kyushoku.city.yokohama.lg.jp/news/15>

☆注文について☆

○定期注文の方・・・学校・学年行事等で昼食注文が**必要のない日は自動でカット**されています。

クレジットカードの期限切れにご注意ください。

○まとめて注文の方・・・学校・学年行事等で昼食注文が**必要のない日は注文できない日**となっています。

※注文受付後に注文キャンセルを行った場合は「【横浜市小学校等改修期間中の昼食注文サイト】ご指定日のご注文キャンセルを受け付けました」メールが届きます。キャンセル内容のご確認を必ずお願いいたします。