

給食だより



令和3年1月8日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 未乃

厳しい寒さが続いています。水が冷たい季節ですが、しっかりとうがいと手洗いをするようにしたいですね。さて、1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は栄養バランスのよい献立でみなさんの心と体の成長を支えるほか、望ましい食習慣を身につけるための大切な時間でもあります。これを機会に「食」の大切さを再認識し、学校給食についての理解を深める機会にしたいと思います。そして、自然の恵みに感謝する気持ちをもち続けて欲しいと願っています。

全国学校給食週間

1月の給食

学校給食はいつから始まったの？

日本の学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡町（現鶴岡市）の私立忠愛小学校で、生活に苦しむ家庭の子どものために昼食を与えたことが始まりとされています。当時の給食の内容は、おにぎりや塩さけ、菜の漬物などといわれています。

給食週間にちなんで、神奈川県産や指定の横浜産の農産物や米を仕入たり、手作りの「とんかつ」や日本の伝統的な食事、正月料理「白玉そう煮、なます」をとり入れました。（小麦粉・みかん・焼きのり・だいこん・牛肉等）

- ・給食週間にちなんで、横浜に関わりの深い献立「ごはん、すき焼き風に、みそ汁」をとり入れました。（牛肉は神奈川県産の指定された和牛を使用します。）
- ・神奈川県産や横浜産のより新鮮な、小松菜やキャベツを献立に使っていきたいと思っています。

ていねいな手洗いと清潔なハンカチを

ノロウィルスは食べものからだけでなく、手についたウィルスが口などから体内に入っても感染します。また、風邪やインフルエンザも手についたウィルスから同じようにして感染することがあります。だから、食事をする前はよく手を洗うことがとても大切なのです。水だけで洗うのではなく、石けんを使ってていねいにしっかりと洗うことが大切です。洗い終わったら、清潔なハンカチでふき取りましょう。ふき取るハンカチが汚れては、意味がないですね。清潔なハンカチを用意しましょう。

ノロウィルスに感染した症状は？

激しい嘔吐、下痢（水溶性の下痢）
腹痛、発熱（38度以上）など風邪に似た症状がでます。

「ノロウィルス」ってなに？

- ・ 少ない量で食中毒を起こします。
- ・ 人の腸内で増えます。
- ・ 感染しても症状が出ない人もいます。
- ・ 嘔吐物や嘔吐物が残って乾燥された状態でもウィルスが存在し、人や食材、環境を汚します。

予防方法は

- ① **手洗い** 帰宅後、トイレの後、調理前、食事前などは、必ず石けんで手を洗いましょう。
- ② **食べものの衛生** カキなどの二枚貝の生食やサラダ、あえ物など加熱しないものには気を付けましょう。加熱の必要な食品は、中心部まで火が通るように（85度以上1分以上加熱が目安）加熱しましょう。
- ③ **器具類の消毒** 調理器具は塩素消毒（次亜塩素酸ナトリウム）に浸すと効果的です。金属製のものにはふさわしくありません。
- ④ **嘔吐物の処理** 嘔吐物やふん便の処理は、周りを汚さないように注意が必要です。
 - ・ 直接手で触らないことです。手袋やマスク、あれば使い捨てエプロンを身につけます。
 - ・ ロールペーパーや新聞紙でふき取り、ふき取ったものを密閉しゴミとして出しています。
 - ・ 新しいペーパータオルなどを消毒液に浸し、ふき取った後を浸すようにふきます。（2Lのペットボトルに5%塩素系漂白剤の原液をペットボトルのキャップ2杯を加えます。ただし、塩素系漂白剤は手指の消毒には使用できません。手指の消毒はアルコールで行います。）



令和3年、新しい年を迎えました。

お正月と言えば、年賀状、お年玉、百人一首、羽根突き、たこあげなどを連想します。食の面でもいろいろな食文化が根付いていました。雑煮、おせち料理、お屠蘇（とそ）、餅などがお正月の食卓の風景ですね。

旬の食材コーナー

日本人が食べる果物NO 3は「みかん」

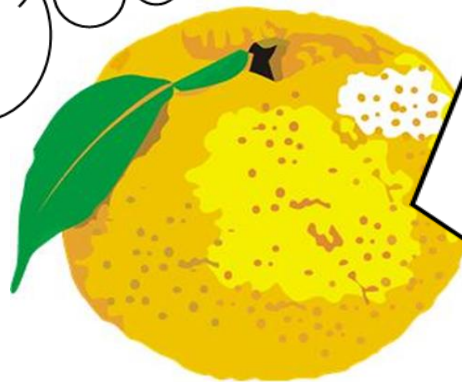
冬の定番「温州みかん」はこんなにすごかった！



「コタツでみかん」は、日本の冬の団らん風景の定番でしたが、最近はコタツを冬の暖房として使用しているご家庭も少なくなってしまったのではないのでしょうか。また、みかんの消費量も2004年にバナナに抜かれて以来ずっと3位になっているとか・・・なんとも複雑な気持ちになります。「皮は手で簡単にむけ、果汁が多く、種がない」そんな、日本人が大好きな「みかん」をクローズアップしてみました。



みかん2個で1日に必要な1/2量（大人）のビタミンCが摂取できます。おやつにぜひみかんを！



栄養の特徴

ビタミンCが豊富

免疫力をアップする働きがあり、風邪の予防、風邪をひいてしまった後の細胞の修復にも効果を発揮します。

クエン酸

疲労回復やダイエット効果、便秘の解消などの働きがあります。

βクリプトキサンチン

みかんの黄色成分であるカロテノイドです。抗酸化力が強く美容やがんなどの予防に効果的な成分として知られており、βカロテンに比べて5倍の発がん性抑制効果があるという報告もあります。

ペクチン

スジがついたまま袋ごと食べると、果肉だけ食べた時よりも、食物繊維を4倍もとることができます。

♪みかんの花が咲いている～



おいしい「みかん」の見分け方

- ・糖度（12%以上）と酸度のバランスが重要
- ・色が濃く、大きさの割に重みのあるもの
- ・腰高より平たいもの
- ・ヘタの切り口が小さいもの
- ・果面が粗かったり、皮が浮いているものは味が淡泊である

てあら びょうき ま げんき
手洗い・うがいで病気に負けない元気なからだ！

てあら
●手洗い・うがいのタイミング ~どんな時に行いますか~

どんな時に手洗い・うがいをするか、日ごろから心がけておくことが病気の予防の第一歩です。



外から帰ったとき



トイレのあとに



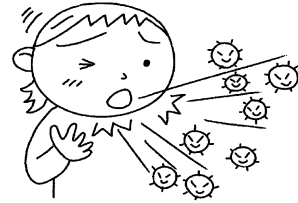
そうじのあとに



食品をあつかうとき



食事の前に



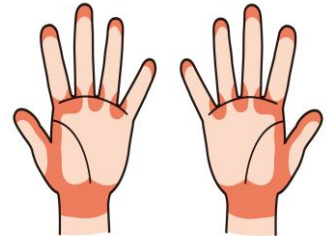
せきやくしゃみのあとに

てあら
●手洗いのポイント

- ① まず、水で軽(かる)く洗(あら)う
- ② 石けんをしっかり泡立(あわだ)てる
- ③ すみすみまで洗う
- ④ 汚れと石けんを水(みず)で洗(あら)い流(なが)す
- ⑤ きれいなハンカチかタオルでふく

指先、爪の間、指の間、手首はとくに洗い残(のこ)りが多いところです。
 意識して洗(あら)いましょう。

※特に人の手からトイレを介して他の人の手に感染する可能性が高いと言われています。



おやつにさわやか
みかんジュースでゼリーを作ろう



みかんゼリー 【5人分の材料】

- みかんジュース(果汁100%) 200cc
- 水 100cc
- 粉寒天 2g
- 砂糖 10g

黒糖寒 【5人分の材料】

- 黒砂糖 40g (大さじ4)
- 粉寒天 2g
- 水 300g
- きな粉 10g
- 砂糖 3g

【作り方】

- ① 粉寒天と砂糖はよく混ぜておく。
- ② ジュースと水を合わせたものに①を入れ、よく煮溶かす。
- ③ タッパやガラス容器に流し入れ、荒熱をとる。
- ④ 直ぐ固まるので、人数分に切り分け、冷蔵庫で冷やしておく。

*ジュースの酸味により、砂糖は加減する。
 ***黒糖寒**も好評で、黄粉をかけて食べるとおいしい。
 *黒砂糖と粉寒天をむらなく混ぜ、よく煮溶かすのがポイント。
 (寒天は便秘にも効果があります)

～豆腐～

豆腐の種類や料理方法について

大豆から出来る豆腐には沢山の料理方法があります。難しい料理でなくても豆腐の性質を知っていると手軽に料理を楽しめます。大豆製品が健康食品として注目されている中、豆腐のことを知っていただいで活用していただけますように、豆腐の特徴について載せてみました。

料理法

① そのままの形で使う。

冷や奴、湯豆腐、汁の実（鍋）、煮物、炒めもの（麻婆豆腐も炒め物の一種。その他は焼き豆腐を使うことが多い）、サラダなど

② 水分を少なくして（炒めて）使う。

炒め物、田楽、揚げ物など

③ 形を崩して使う。

いり豆腐、白和えの衣、チャンプルーなどの炒め物、蒸し物、ハンバーグや肉団子に混ぜるなど

豆腐の種類

豆腐の放水

① の豆腐をそのまま調理に用いる場合はそれほど気にならないが、②や③の場合は豆腐の水分を極力除きたいもの。豆腐の水分は90パーセント近くあり、外から力をかけて水分を放出し硬くする必要がある。この、外から力をかけて水分を放出し硬くする操作を「豆腐を占める」という。形が崩れないように布巾で包んで、まな板の上に置き、上から重石をするなどの方法で絞めるが、ただおいておくだけで相当量の水分が放出するためある程度絞めることができる。

～しっかり絞めたら、かたくり粉を付けてカラッと揚げ、大根おろし入りの
麵つゆに浸せば、揚げ出し汁豆腐の出来上がり。刻んだ大葉を添えると最高
です。～

崩して使う場合、やはりしっかり水分をのぞかないと、べちゃべちゃしてしまう。絞めるだけでなく、簡単に崩して熱湯でゆでてから布巾に包んで水けを絞るなどの方法をとる。

おから

豆腐製造時に出る廃棄対象の繊維部分をおからというが、これは食物繊維をはじめ栄養が豊富である。ぜひ、調理にしたい部分。代表的なのは、「卵の花」。新鮮なおからが手に入ると驚くほどおいしい卵の花ができる。（特にお豆腐屋さんから購入すると新鮮なうちに料理できる。）