

食育だより

No. 11
2019（平成31）年
2月21日（木）
旭小学校栄養教諭：前原

暦の上ではもう春です。インフルエンザで学校を休んだ人もいましたが、今はみんな元気に登校しています。毎日のバランスの良い食事で風邪のウイルスをはねのけましょう。

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを!!

11月に食生活アンケート調査（5年生対象）が実施され、先日結果が届きました。いくつか紹介します。

◎朝食について子どもたちの回答

- ・毎日朝食を食べています（→97.7%）
- ・主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べています。（→71.1%）
- ・主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べることは大切なことだと思います。（→100%）

ほぼみんな朝ごはんは食べていますが、主食・主菜・副菜のそろった朝食を全員が食べているわけではなさそうです。パン食でもごはん食でも、ぜひ、主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

◎お手伝いについて

- ・食事の準備や後かたづけの手伝いをしています。（→77.8%）
- ・家で、家族の人といっしょかまたは一人で料理をつくることができます。（→86.7%）

ふだんからお手伝いをしていると給食当番もスムーズにできます。



旬の食べものを紹介します

ブロッコリー



茎の部分も薄切りにしてゆでたり炒め物にしたりして食べられます

ブロッコリーは11月ごろから収穫できる寒い時期が旬の緑黄色野菜です。

栄養的には、レモンよりもたくさんのビタミンCを含んでいます。かぜの予防、疲労回復、ガン予防や老化防止にも効果があると言われています。また、カロテンや葉酸、ビタミンK、Eも豊富に含まれています。

小房にわけて塩少々を入れ茹でて冷まします。あえものやつけ合わせにするほか、グラタン、チーズ焼き、シチューや炒め物等の料理で活躍します。

今話題の、ブロッコリースプラウトというブロッコリーの新芽には「スルフォラファン」という抗酸化物質がたくさん含まれています。

給食室の道具あれこれ

放射温度計



肉や魚、冷凍食品や、練り製品など、一定温度以下になっているかどうか納品時の表面温度を確認しています。

給食室で使う道具を紹介します。

今回は衛生管理のために使う温度計について紹介します。

放射温度計（←写真上）は、おもに給食室に届いた給食物資の表面温度計測に使用します。

中心温度計（←写真下）は、ゆでた食材の温度や、できあがった料理の中心温度確認のために使用します。温度はすべて記録を残しています。

また、冷蔵庫内や冷凍庫内の温度もきちんと記録しています。部屋の温度や湿度も記録しています。

子どもたちに安心・安全なおいしい給食を届けるため温度確認、記録をしています。

中心温度計



