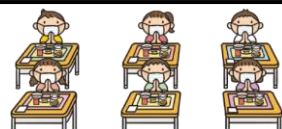


食育だより



2021年(令和3年)
12月号

(毎月19日は食育の日)

福山市立瀬戸小学校

12月から1月にかけては、日本に古くから伝わる食文化を体験する機会が多くあります。給食にも、食文化を取り入れた献立がたくさん登場します。給食だより冬休み号に、お節料理の由来やレシピなどがのっているので、そちらもよく読んでみてください。



季節の行事「冬至」



冬至とは、1年のうちで昼が最も短く、夜が長くなる日のことです。今年は、12月22日が冬至になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願って、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする風習があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長い間保存できること、昔は冬に収穫できる野菜が少なかったことから、冬まで保存できるかぼちゃは大切な野菜でした。また、かぼちゃには、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれるビタミンAやビタミンCがたくさんふくまれています。

ゆず湯



「ゆず」の強い香りには、邪気を祓う力があるとされていました。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけて、縁起がよいことから、ゆずを入れたお風呂の「ゆず湯」に入るようになったといわれています。

11月の給食の残食量(喫食率)



主食(ごはんやパン、丼)	32.8g (98.0%)
主菜(肉や魚のおかず)	36.9g (96.7%)
副菜(野菜のおかず)	37.6g (95.6%)
牛乳	182本 (98.2%)

11月の喫食率は、97.1%でした。

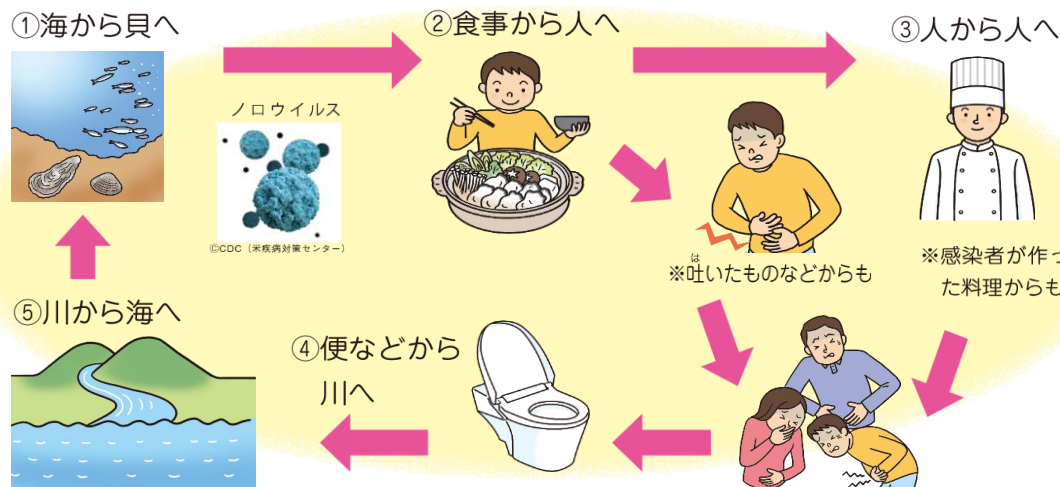
寒くなり、牛乳が残る量が増えてきました。給食ではカルシウムが不足しないよう、牛乳を使った料理や乳製品を多く取り入れています。



ノロウイルスに気をつけましょう



ノロウイルスは、寒い時期に流行しやすい食中毒の原因となるウイルスです。食べものからだけでなく、人から人へも感染する可能性があるため、しっかりと予防しておく必要があります。



ノロウイルスは人の体内で増殖し、下痢や嘔吐などの症状を引き起こします。下痢や嘔吐の外の外にでたノロウイルスは、糞便や嘔吐物に触れた手、吐いたときの飛沫、トイレでふたをせずに流したときに飛び散るものからも感染します。調理する人が感染していた場合、その人から感染が広がる可能性もあります。さらに、下水から川、川から海へ出たノロウイルスは、海水を通して二枚貝などに蓄えられます。加熱不十分な二枚貝を食べることでノロウイルスにかかってしまうのは、このためです。

ノロウイルスの予防のためには

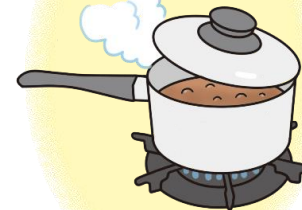
ノロウイルスは感染力がとても強く、ウイルスの数が10個や100個といった少ない数でも感染します。調理の際には、次の3つに特に注意してください。

手洗いをよくする



トイレの後、調理の前後、食事の前は、石けんを泡立てて洗い、流水でよくすすぎましょう。

食材の加熱はしっかりと



ノロウイルスは、85℃で1分以上加熱することで死滅します。中心までしっかりと火を通しましょう。

調理器具の洗浄はこまめに



毎日洗浄し、消毒をする際には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた液を使いましょう。アルコールでは消毒できません。