

食育だより

平成24年度 1月26日

福知山市立三和中学校

文責 荒木 昌代

二十四節気という暦によると、冬至の15日後の小寒から節分の前日までの約1か月間を寒い、1年中で最も寒い時期といわれています。古来よりわが国では、この寒気を利用し、凍り豆腐や切干し大根、寒天などの食べ物が作られてきました。また、この時期の水は雑菌が少ないとされ、各地で酒、みそ、しょうゆの仕込みに利用されています。さらには、寒の水を汲んで台所においておくと、火事にならないという言い伝えもあります。

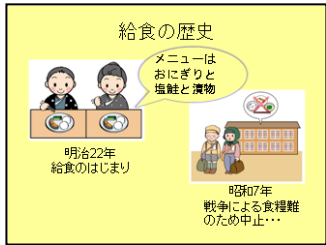
只今寒のまっ最中。もうしばらく寒い日が続きそうですが、時折ふわっと空気が優しくなったと感ずることもあり、春の足音が少しずつ近づいてきたようです。

まもなく学校給食感謝週間

本校では、1/30(月)～2/3(金)までを、学校給食感謝週間とし、日ごろ食べている学校給食のことを改めて考える期間としました。

それに先駆け、1/19(木)の生徒朝会において、給食委員会の生徒が学校給食感謝週間についての発表をし、次の2つのことをについて啓発しました。

【学校給食の歴史と学校給食週間】



栄養補給のために始められ、現代の飽食の時代においては、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるためにとても大切な食事となっています。

【世界の給食】



ハンバーガー・ピザ・フライドチキン
ホットドッグ、ジュース・コーラなど、多くのメニューから好きなものが選べます!



主食に豆や野菜の入ったスープのようなものをかけて食べます。この国では、食材の調達や薪集めなど、調理をするまでに考えられないような労力がいります。

1食1000キロカロリーをこえるような給食を食べる国や、給食が1日の食事の中で、唯一あたたかいものが食べられる機会となっている国など、それぞれの国の食事情がうかがえます。

ほんわかエピソード

○野菜があまり得意ではなく、給食時はよく友達のお世話になっていた3年生のA君。何を思っか、3学期になってからは、とても意欲的に食べ始めています。きっと彼なりに**受験に向けての食対策**をしているのだと思います。(何とすばらしい!!) 野菜には、脳を活発に働かせたり心を安定させたりするのに特に必要なビタミンやミネラルが、たくさん含まれています。やっていることは、正解だよ!



○1年生の「**ほかほかウインタークッキング**」のできごとです。班で使ったものではなかったので、後で洗おうと汚れたコンロのお皿と五徳を洗い場に置いたままにしていました。ふと見ると、2人の子が一生懸命磨いてくれているのです。「置いてあったから洗っています!」とのこと。きれいになったコンロ台に、心までほかほかになりました。本当にありがとう! それでは、この実習で大好評だったハンバーグのレシピを紹介します。



～ハンバーグ～

【材料(1人分)】

- ひき肉 70g ●たまねぎ 35g ●サラダ油適量 ●食パン 10g ●牛乳 10ml
- 卵 1/4個 ●塩 小さじ 1/4 ●こしょう 少々 ●サラダ油 小さじ 4/5
- トマトケチャップ・ウスターソース 各大さじ 1



【作り方】

- ①たまねぎ…みじん切りにし、サラダ油でいためて冷ましておく。
- ②食パンをちぎって牛乳でふやかす、ほかの材料と調味料を加えてよくこねる。
- ③小判型にし、まん中をへこませ、サラダ油を熱したフライパンに並べて焼く。
- ④強火で両面を焼き、ふたをして弱火にし、中までしっかりと火を通す。
- ⑤ハンバーグを焼いたフライパンをキッチンペーパーなどで軽くふきとり、トマトケチャップとウスターソースを煮立て、ハンバーグにかける。

冬の食中毒、ノロウイルスに注意!!

昔から下痢や食あたりの原因として存在していた「ノロウイルス」。寒くなると、ノロウイルスによる食中毒が発生します。時には集団発生し、大変なことになるので要注意です。

☆主な原因食品…二枚貝(かき・はまぐり)、二次汚染された食品

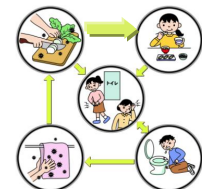
☆多く発生する時期…12～3月

☆潜伏期間…24～48時間

☆症状…激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱

☆ウイルスの特徴…人の腸内でのみ増殖する。

少量で感染し、感染力が強い。



ノロウイルスの感染経路

☆予防のポイント

- ①十分な手洗い
- ②飲み物の衛生的管理
- ③加熱調理(80℃1分以上)
- ④調理器具等による二次汚染の防止
- ⑤嘔吐物・排泄物の衛生的処理など



おかしいと思ったら、早い目に医療機関で受診しましょう。

○ 冬の食中毒、ノロウイルスに注意!! について

冬場の食中毒として注目されているノロウイルスに関する情報を載せておきました。
知識として知っておくよう、下の部分を読みながら指導してください。

- ☆主な原因食品・・・二枚貝（かき・はまぐり）、二次汚染された食品
- ☆多く発生する時期・・・12～3月
- ☆潜伏期間・・・24～48時間
- ☆症状・・・激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱
- ☆ウイルスの特徴・・・人の腸内でのみ増殖する。
少量で感染し、感染力が強い。

☆予防のポイント

- ①十分な手洗い
- ②飲み物の衛生的管理
- ③加熱調理（80℃1分以上）
- ④調理器具等による二次汚染の防止
- ⑤嘔吐物・排泄物の衛生的処理など

ノロウイルスの感染経路について

