

給食

だより 12月号

令和2年12月1日
富士市学校栄養士会作成
富士市立広見小学校





感染症に負けない体をつくろう!



12月に入り、寒さも本格的になってきました。寒くて乾燥している冬は、感染症が流行しやすい季節です。生活習慣を改善し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

☆感染症予防4つのポイント☆

<p>①食事 偏った食事や食事を抜くことは、身体を維持するためのエネルギーや栄養をとることができず、免疫力が低下してしまいます。 栄養バランスのよい食事を、3食きちんと食べるようにしましょう。</p>	<p>②睡眠 睡眠は、身体が回復するために大切です。夜更かしをせず、十分な睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。</p> 
<p>③適度な運動 適度な運動には、免疫力を高める効果があると言われています。毎日少しでも体を動かす時間を作りましょう。</p> 	<p>④手洗い 手を洗う効果的なタイミングは、外出先からの帰宅時です。また、食事の前やトイレの後には必ず手を洗うことを習慣づけましょう。また、水だけで洗うのではなく、石鹸をしっかりと泡立てて洗いましょう。</p>

静岡茶パワーで感染症から体を守ろう

●カテキンの殺菌作用

緑茶に多く含まれているカテキン類は、緑茶の苦みや渋みのもとになるものです。カテキンの一つである「エピガロカテキンガレート」という成分は、ほんの少量でもウイルスの増殖を防ぎます。うがいをすることで、この成分により、鼻やのどについたウイルスの増殖を防ぐことができます。いったん体内にウイルスが入ってしまうと、うがいでは効果がありません。緑茶うがいを毎日の習慣にすることが大切です。



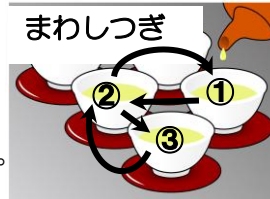
●お茶にはビタミンCがたっぷり

ビタミンCには、免疫力を高める働きがあります。お茶にはビタミンCが豊富に含まれていて、一日4~5杯の煎茶を飲むと、一日に必要なビタミンCの約50%を摂ることができます。ビタミンCは熱に弱いことが知られていますが、一緒に含まれているカテキンがビタミンCを守る働きがあるため、お茶は熱いお湯に入れてもビタミンCが壊れにくい食品です。

おいしいお茶の入れ方

- ①お湯を沸かす。(必ず沸騰させてください。)
 - ②お湯を人数分の茶碗に8分目まで入れて冷ます。
 - ③お茶の葉を量って急須に入れる。
(一人あたり2~3g(ティースプーン1杯)が目安です。)
 - ④茶碗で湯冷ましたお湯を急須に入れる。
 - ⑤普通煎茶は1~2分、深蒸し煎茶は30秒~1分待って、茶碗に注ぐ。
- ※「まわしつぎ(1→2→3の順に少しずつ注いだら、3→2→1の順に注ぐことを繰り返す)」をして、それぞれの茶碗を同じ量、濃度にしましょう。

まわしつぎ



最後の一滴まで

急須から出る最後の一滴は、「ゴールドドロップ」とも呼ばれるほど、お茶の旨味成分がたくさんつまっています。最後の一滴まで注ぎましょう。

収穫したさつまいもが給食に登場！（2年生）

学校の畑で育てたさつまいもを、2年生が収穫し、給食に提供してくれました。11月17日に、「ひろみのさつまいものみそしる」として登場しました。甘くておいしいさつまいもでした。



さつまいものあまさで、おみそしるぜんぶがあまくなっているよ。みんなも、おいしくたべてくれているかな。（2年生の声）

給食をもっとおいしくするために！調理員研修会

11月24日、給食がない日を利用して、調理員研修会を行いました。例年は富士市全体で夏休みに行っているのですが、今年は期間が短く実施できなかったため、各校で行いました。

<手洗いチェッカー>

調理に入る前の基本の手洗い。ブラックライトで光るジェルを塗ってから手を洗い、洗い残しを確認します。しっかり洗っていても、つめの間や手の甲の指の付け根などが光っていました。今回気付いた場所を意識して、完璧な手洗いを目指します。



<調理研修>

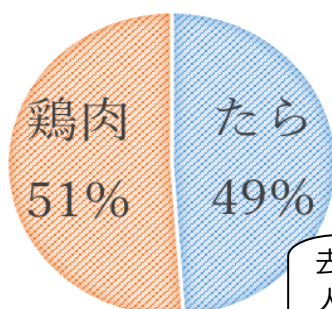
ホワイトルウとブラウンルウのつくり方と温度の変化、金時豆のゆでこぼし方と調味料を入れるタイミング、野菜は水からゆでるのと、お湯からゆでるのとどちらがおいしく仕上がるのか？など、全員で確認しながら実習しました。今回の研修を活かして、これからもっとおいしい給食をつくれるようにがんばります！



12月予約給食集計結果

12月に、鶏肉と魚（たら）の好きな方を選んで予約できる給食を実施します。11月中旬に、好きな方を予約してもらいました。結果は以下の通り、ほぼ半分に分かれました。当日をお楽しみに！

たらと鶏肉の予約の割合



去年より魚を選ぶ人が増えました。

12月15日（火）予約給食です



たら とりにく
ホイル蒸しの鱈か鶏肉を選んでください

どちらかを選んで、予約してください。

	① たら（鱈）	② とりにく（鶏肉）
説明	冬が旬の白身の魚です。身がやわらかく、食べやすい魚です。魚は頭の回転を良くしてくれます。	高たんぱく、低脂肪の鶏むね肉を使います。魚よりはカロリーが高めです。運動する人におすすめです。
アレルギー	魚・乳（チーズ除去食を作ります）	乳（チーズ除去食を作ります）
栄養価	エネルギー 132kcal たんぱく質 9.9g、脂質 8.6g	エネルギー 178kcal たんぱく質 10.7g、脂質 13.1g

12月15日の献立は 牛乳、ごはん、のりのつくだに、ホイルむし（たら・とりにく）、こまつなとうふのみそしる、みかん です。ホイル蒸しとは、野菜やチーズと一緒に包んで蒸す料理です。