

給食だより

令和6年度 12月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。

家族と免疫力を高める食事について考えてみましょう。

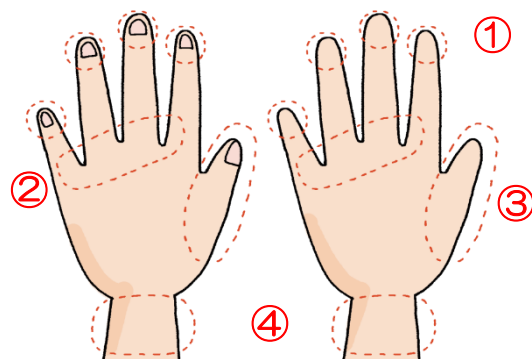
いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。感染症予防の第一は、せっけんを使った「ていねいな手洗い」です。外から戻ったとき、そして食事の前には必ず手を洗いましょう。

ていねいな手洗いで感染症・食中毒予防!

細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどがついていることがあります。また、手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。手は石けんを使って洗いましょう。

洗い残しやすいポイント



- ① 指先やつめの間
- ② 指の間
- ③ 親指
- ④ 手首

4つのポイントは意識して洗いましょう。

学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が85~90℃で90秒間以上になるようにしています。



「しあわせ」献立で病気に負けない体をつくろう

感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。

副菜
(しんせんなやさい)

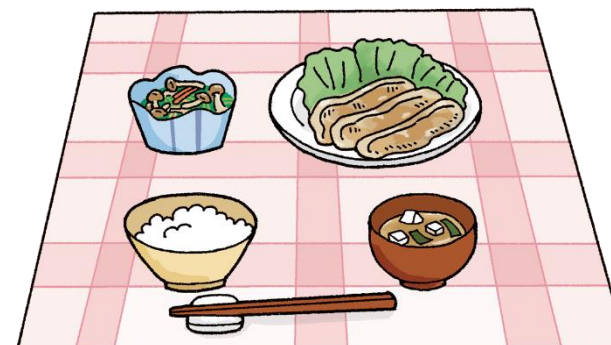


野菜、果物、きのこ

主菜
(しゅさい)



肉、魚、豆、卵



4つの「し」をあわせた「しあわせ」献立

主食
(しゅしよく)



ごはん、パン、いも、麺

汁物
(じるもの)

ごはん・パン・いも・麺、主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜・汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。ぜひ4つの「し」をあわせるようにしましょう。

今月の「味めぐり」



12月「徳島県」

徳島県の鳴門海峡では、潮の満ち引きで海水が流れ込んで発生する渦潮を見ることができます。今回の給食では、渦潮にちなんだ「なると」が入ったすまし汁が登場します。また、鶏肉のから揚げに、すだちを使った甘酸っぱいたれをかけた「鶏肉の佐那河内揚げ」も登場するので、お楽しみに!