

食育だより

平成25年1月
栃木市教育委員会
学校教育課



新しい年が始まりました。風邪やインフルエンザが本格的に流行してくる時期、普段よりも予防を心掛けましょう。昨年末から、ノロウイルスも流行しています。何よりも「手洗い・うがい」が予防の基本です。

また、新しい年を迎え、正しい食事のマナー・はしの持ち方について見直してみましょう。

★食事のマナー

正しいせいで食べる



- ・背すじをのばして食べることでおなかが圧迫されず食べ物の消化がよくなる。
- ・グミやアーモンド小魚などの小袋に入っているものは袋から上を向いて直接口に入れずに袋から出して食べる。

よくかんで食べる



- ・消化吸収がよくなる。
- ・あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなる。
- ・一口の量は、無理なく食べられる量にする。
- ・団子等丸いものはかみちぎって食べる。

主食とおかずは交互に食べる



- ・主食とおかずどちらもおいしく食べられ、栄養素をバランスよくとることができます。
- ・パンは一口ずつ、ちぎって食べる。

口に食べ物をいれたまき話さない



- ・食べ物が飛び散るなどで、周りの人に不快感を与える。
- ・食事中に、驚かせるような行動はしない。

食べている途中で立ち歩かない



- ・食事の途中に、席を立てて遊んだり、友達とふざけたりしない。
- ・自分が食べ終わっても、静かに自分の席で待つ。

急いで食べない



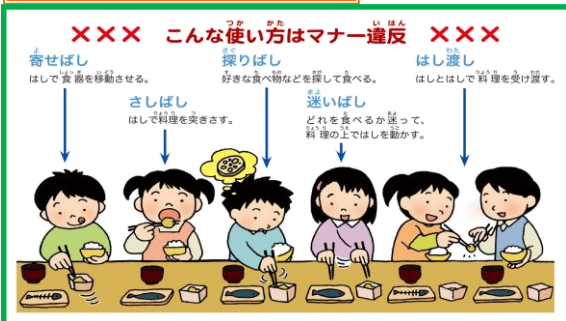
- ・おかわりをするため、急いで食べると、早食いになってしまい消化吸収が悪くなる。
- ・早食い競争などもしないようにする。

参考資料：食に関する指導の手引—第一次改訂版—(文部科学省)

★はしの正しい持ち方



★はしの正しい方について



★地産地消 ～大平町で育った農産物を市内小中学校給食で提供～



◎大平かぼちゃ

“とちぎ地域ブランド 農産物”に中山かぼちゃと並んで認定され、旧大平町「おおひらブランド」にも認定されている**大平かぼちゃ**が市内小中学校の給食で提供しました。

主に、「九重栗」「ダークホース」などの粉質の強い品種で、1つ1果を厳選することで実のつまった味の濃厚なおいしいかぼちゃです。今回は冬至に食べられよう特別に育てていただきました。

◎黒大豆枝豆

黒大豆枝豆は黒豆になろうとして大きくなった未熟の豆を成長途中で収穫したものです。粒が大きく甘みのある風味豊かな豆です。

10月には、“大平町黒豆オーナー制度”により栽培された**黒大豆枝豆**を茹でて給食で提供しました。また1月には、「煮豆」等で給食に登場する予定です。みなさん楽しみにしてください。

※各調理場・給食センターにおいても、地元で生産されたものを「ふるさとメニュー」の中で使用するなどして、地域農産物を活用した学校給食を実施しています。



★アグリフェスタに参加しました。テーマは「学校給食と地産地消」です。

12月1日(土)・2日(日)に栃木市総合運動公園にて、食と農に関する「アグリフェスタ2012」が開催されました。給食における地産野菜の使用状況や郷土料理「しもつかれ」の作り方などを紹介した手作りの掲示物・学校給食年表のパネル展示や給食人気レシピの配布、学校給食クイズを実施しました。学校給食クイズには、約400人に御参加いただき、いちごジャム・ミルクケーキをプレゼントしました。栃木第三・第四・第五・約塚小学校給食共同調理場では、エコ対策の一貫として、学校給食の残菜を利用し堆肥(コンポスト)にしています。これを、無料配布しました。

★栃木中央小学校給食共同調理場について

栃木中央小学校調理室と南小学校給食共同調理場が1学期をもって閉鎖され2学期より新しく「栃木中央小学校給食共同調理場」が開設されました。それにより南小学校は、栃木中央小学校給食共同調理場より、大宮南小学校は、栃木第四小学校給食共同調理場より配食されることとなりました。



★放射性物質検査について

栃木市では学校給食の安全性を確保するため食材や調理後の給食の放射性物質検査を実施しており、結果については市ホームページに公表しております。
(<http://www.city.tochigi.lg.jp/>)

★ノロウイルスについて ～感染予防～

ノロウイルスは、食中毒や感染症をおこすウイルスで、とくに冬に多く発生します。

・手洗いの徹底

手洗い・うがいは、だれにでもできる効果的な予防の基本です。外出から帰宅したとき・トイレの使用後・調理や食事の前など、石けんを使用して指先・指の間 爪・手首までしっかり手洗いをしましょう。(手洗い後ペーパータオルを使用すると衛生的です。)

・嘔吐物の処理

(処理時は、マスクをつけ、使い捨て手袋や次塩素酸ナトリウム、ペーパータオルなどを使用する。)

・調理時の予防

食品は十分に加熱(85℃以上で1分以上)することが大切です。まな板や包丁などの調理器具は、洗浄後熱湯か塩素系漂白剤で消毒することも大切です。

★手洗いの手順



寒い季節は、水が冷たくなり、指先をぬらすだけになるなど、手洗いがおろそかになりがちです。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスを予防するためにも、しっかり行いましょう。

