

給食だより

令和4年度
6月号

家庭数

令和4年5月27日
西東京市立碧山小学校
栄養士 亀谷 妙

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生しています。夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

<h3>付けない</h3> <ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<h3>やっつける</h3> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
---	---	--

6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<h3>よくかんで食べる</h3> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<h3>おやつは時間と量を決めて食べる</h3> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<h3>食べたらしっかり歯をみがく</h3> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<h3>栄養バランスの良い食事を心がける</h3> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	--	--

~6月の献立から~

6日 かみかみメニュー 雑穀ごはん 豆あじの南蛮漬け ハリハリ汁
6月4日~10日の歯と口の健康週間に合わせ、かみ応えのある食材を多く取り入れました。よく噛んで食べることは、消化・吸収や虫歯予防に役立つほか、あごの骨の発達を助けて歯並びをよくするなど健康によい効果がたくさんあります。

10日 梅しそじゃこご飯 あじさいゼリー
11日の入梅に合わせて、梅を使ったご飯と、梅雨の時期にきれいに咲くあじさいをイメージしたゼリーを作ります。梅雨入りは、各地で異なりますが、暦の上ではこの日から梅雨の季節に入ります。
あじさいゼリーは、ぶどうジュースであじさいの色を、寒天であじさいの花をイメージしました。

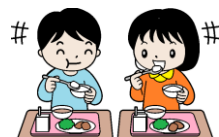
22日 ブッキーニのミートスパゲティ
ブッキーニは、6~8月の夏が旬の野菜です。形は、きゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属の植物で、かぼちゃの仲間です。育ち方は、かぼちゃとは違い、あまりツルが伸びないので「つるなしかぼちゃ」とも呼ばれます。
旬のブッキーニは、生でも食べられますが、煮ても焼いても揚げてもおいしくクセがなく甘みがあるので、様々な料理に使われます。今回は、炒めて、スパゲティのソースに混ぜました。

☆栄養成分 「鉄分」について☆

子供たちが健やかに成長するためには、いろいろな栄養素が必要です。「鉄分」は、筋肉や血液が増えるために必要な栄養素です。

鉄分が多く含まれる食品は、レバーや赤身の肉のほか、納豆や生揚げなどの「豆類・大豆製品」や小松菜などの「緑黄色野菜」です。野菜類は、果物などのビタミンCや肉・魚・卵などたんぱく質を含む食品と一緒に摂ることで吸収率が高まります。今後も、碧山小学校におきましては、鉄分を含む食品を積極的に取り入れていきます。

碧山小の給食



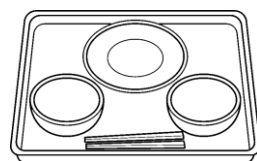
調理業務

(株)レクトンに業務委託しています。社員5名、パート9名の、計14名で調理を行っています。
平成23年5月20日より、親子給食方式が導入され、今年度は明保中学校分約410食と碧山小学校分約600食、2校合わせて1000食の調理を行っています。

献立内容・調理法

栄養価については、文部科学省の栄養基準に基づき献立作成を行っています。

- 1 碧山小・明保中の子供の実態に合わせて、食品の種類を多く、偏りなく取り入れています。家庭で不足しがちな豆、魚、野菜などを多く使用し、日頃摂りにくい栄養素を摂取できるように工夫しています。また、摂取しやすい肉、油、砂糖などを控えめにするように心掛けています。
- 2 食材はなるべく国産のもので、添加物の少ない安全な食品を使用しています。産地直送、地場産の食材を積極的に取り入れています。
- 3 色々な食材や料理形態を体験してもらえるように、様々な献立を取り入れています。苦手なものが少しでも食べられるように、味付け、切り方、色どりなど、調理法や見た目を工夫しています。
- 4 給食では薄味を心がけています。また、化学調味料は使用しません。子供の頃から薄味に慣れることは、将来、生活習慣病を予防するためにも大切なことです。また、食べ物本来の味を知る上でも大切です。
- 5 汁物のだし作りは、削り節、昆布、煮干、ガラを釜で煮出して作ります。シチューやカレーのルウも給食室で手作りをします。また、自校給食の良さを活かすために、冷凍食品や市販品は極力使用せず、手作りを心掛けています。
- 6 食文化を学ぶため、郷土料理や外国料理も多く取り入れています。



食器

強化陶磁器食器を使用しています。お碗2種類、大皿、小皿の4点を、献立に合わせて一回に3種類まで使用しています。献立に応じて箸（京華木）とスプーン、フォークを使います。

食材料

パン



東京都の定めた配合率で、都の指定工場（株一松）に依頼して作られ、学校に直接納品されます。小麦粉は、北海道産小麦粉を使用しています。

牛乳



都の指定した工場（協同乳業株式会社）から、学校に直接納品されます。原乳の主な産地は、千葉県、群馬県、北海道の3道県です。これに、宮城県、岩手県、青森県の原乳が加わることもあります。

一般物資

各校で単独購入をしています。



- ①可能な限り国内産の食材を使用しています。
(肉、魚、野菜、果物、小麦粉、醤油・味噌の原料大豆等)
- ②添加物を極力とらないように、無添加の加工食品を使用しています。加工肉の原料は、国産豚肉100%です。
(ハム、ベーコン、ウィンナー等の加工肉、魚肉練り物類など)
調味料は、化学調味料無添加のものを厳選しています。
(ケチャップ、ソース類、マヨネーズ等)
- ③地場産や産直の低農薬野菜・果物を取り入れています。
旬の野菜：都築勲農園、都築栄農園、加藤ファーム、もとはし農場（市内農家）
ハヶ岳中央農業実践大学校（長野県）
十日町結いの里（新潟県）
旬の果物：貫井果樹園、相田園、加藤ファーム（市内農家）

衛生

- 1 食中毒防止の為に衛生状態を常に点検し、注意をしています。加熱調理が原則で、85℃・1分以上を確認しています。使用原料と実施給食は全て保存食をとり、-20℃で2週間冷凍保存しています。
毎年、保健所による衛生講習会が行われ、調理従事者の食品衛生管理の向上を目指しています。また、毎月2回、調理員・栄養士の細菌検査も実施しています。また、保健所の指導のもと、調理員・栄養士の手指・調理室内・器具等の細菌検査も行っています。
- 2 食器・器具類は石鹼を使用して洗浄し、熱風消毒保管庫に収納されます。年に1回、適切に食器の洗浄が行われているかどうか、学校薬剤師による残留脂質、でんぷんの検査を行っています。