

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.5

実りの秋です！食欲の秋ですね！



西東京市立芝久保小学校
栄養士 蓮見 治美
R2. 9. 30

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲームなどが挙げられますが、今年はオンラインに切り替えられるイベントも多く、特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。



「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



黒ごま



ブルーベリー



なす



黒豆



紫キャベツ

など

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



ギンダラ



レバー



ウナギ



かぼちゃ



モロヘイヤ



にんじん

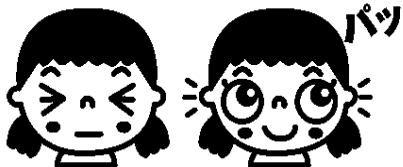


ほうれん草

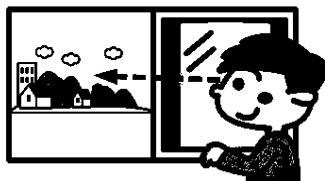
など

目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



ブルーベリーチーズマフィン

9/23 (水) の給食で好評でした!

《作り方》

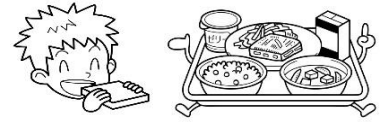
- ① チーズ・バターは、室温に戻しておく
- ② ブルーベリー以外の材料をボールでよく混ぜる
- ③ ブルーベリーを加える(2個ずつくらい、上に飾っても良い)
- ④ 180℃に予熱したオーブンで約30分焼く(オーブンの特性に合わせて調節してください。)

* 焦げそうな場合は、ホイルをかぶせると中まで火を通せます。

《材料》 (約6個分)
 クリームチーズ 100g バター 60g
 砂糖 70g 卵 1個
 小麦粉 20g ベーキングパウダー小1/2
 ブルーベリー 50g (お好みでどうぞ)

★ 本校の給食ができるまでを紹介します ★

毎年、秋に給食試食会を実施していましたが、今年度は、給食試食会は中止させていただきました。ここで、本校の給食についてお知らせします。



①献立作成

- ・季節感・嗜好・学校給食摂取基準・食品構成・素材・調理法・予算・作業手順等を配慮します
- ・作業の段取り・アレルギー対応・配食器具や時間の確認をします。



②契約業者へ注文 基本的に国産の食品を注文しています。

③検品・検収

- ・原則として当日納品です。（調味料・乾物等は前日までに納品されることもあります。）
- ・原材料を50gずつ採取し、2週間以上冷凍保存します。（食中毒が起きたときに使用します。）

⑤調理 (株)レクトンに委託 (正社員3名・パート6名)

- ・薄味にして素材の持ち味を生かすようにしています。加熱処理後、必ず中心温度を確認しています。

⑥保存食採取 仕上がった給食を採取し2週間冷凍保存します。（食中毒が起きたときに使用します。）

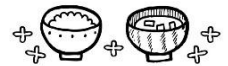
⑦検食 子どもたちが食べる前に、校長（副校長）が食べて味・におい・異物混入などを確認します。

⑧配膳 各階の配膳室から教室へ運びます。各階に調理員が立ち、ワゴンを手渡しします。

⑨給食時間 調理員はワゴンを給食室から出し終わると、午前中に使用した機械・器具洗浄を行います。

⑩片付け

- ・子どもたちがクラスからワゴンを配膳室まで運びます。
- ・料理ごとに残菜を計量しています。
- ・洗浄には粉石けんを使用します。消毒は、熱風保管庫で90℃・120分行います。
- ・翌日に備えて、清掃をします。ワゴンカバーも毎日洗濯しています。



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約132g）を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

“エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。

食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するためのポイントをご紹介します。

- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。



