

# 11月 給食だより



## 学校給食の衛生管理

学校給食を作る調理室では、徹底した衛生管理が行われています。本校の給食を調理している保谷第二小学校調理室の様子をご紹介します。

### 清潔な身支度



髪の毛やホコリなどの異物が、料理にはいらないように、調理衣、帽子、マスクを正しく着用します。

粘着ローラーを使用した後、調理員同士お互いに目視確認をしています。



### 手洗いの徹底



調理員の手洗いは、肘までしっかり洗います。爪の間は専用の爪ブラシで念入りに洗います。正しい手洗いの後、アルコール消毒を行っています。



### エプロンなどの使い分け



汚染防止のために、作業内容によってエプロンや手袋、履物などを使いわけています。

### 適切な温度管理



加熱調理の際は、規定の温度に達しているか確認するために中心温度を計測します。サラダなどは、加熱処理後に真空冷却機で素早く温度を下げます。

### 食器の洗浄から保管まで



1枚ずつ手洗いした後、洗浄機に入れます。洗浄後は熱風消毒保管庫で、乾燥保管しています。

## 11月24日は和食の日

### 和食の一汁三菜とは

ご飯を中心に、汁とおかず（主菜1品、副菜2品）を組み合わせた献立を「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」といいます。一汁三菜は、体に必要な栄養がバランスよくとりやすい食事パターンです。

### 和食の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

### 日本人が発見した「うま味」

うま味は、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でも【UMAMI】と表現します。

### 「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸