

給食だより

令和4年度 1月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。食事作りに係わる人に感謝の気持ちを伝えましょう。

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく願いいたします。
年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きました。早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで生活リズムを早く“通常モード”に戻しましょう。これからも寒い日が続きます。食事前のせっけんでの手洗いをしっかり行い、栄養のバランスもよく考えて食べて元気に過ごしましょう。

ノロウイルスに注意しよう

ノロウイルス感染症は吐き気やおう吐、下痢などの症状が見られますが、人によっては発症しても軽いかぜなどに似ているため気づかれにくいことがあります。集団活動を行う学校は、特にに感染が広がりやすい場所です。給食を食べる前のせっけんを使ったいねいな手洗いや、配膳する時の清潔な身支度、そして給食当番になった児童・生徒は毎日自分の健康状態をチェックする等、予防に気を付けていきましょう。

ノロウイルス その特徴と 発病後の症状

体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状がかぜに似ている。



感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がることが多い。疑わしいものがあつたら近づかず、先生に報告して処理してもらう。



消毒には85℃で1分以上の加熱か塩素系漂白剤を薄めたものが有効。アルコール消毒では殺菌されない。



症状がなくても体内にウイルスを持っている場合（健康保菌者）がある。感染予防には日頃から手洗いをしっかり行うことが大切。



ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べよう。



◆1月の食文化

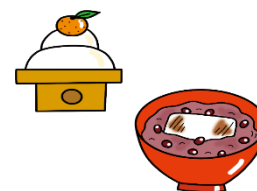
1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ



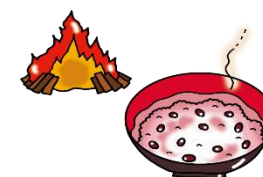
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

鏡開きのおしるこ



お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がり縁起のよい言葉である「開く」を使います。

小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんどこ焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。

全国学校給食週間です!

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛(ちゅうあい)小学校で、お弁当を持ってくることのできない児童を対象に、昼食(おにぎり・焼き魚・漬け物)を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさん子どもたちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子どもの栄養不足が心配されました。「ララ(アジア救済団体)」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21(1946)年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。

今年、氷見市では「氷見ゆかりの人たちについて知ろう」をテーマとした献立を予定しています。ご家庭でも、給食週間の献立について食卓の話題にしてみてもはいかがでしょうか。

