



親子でお読みください

令和5年度冬休み号  
さいたま市立中島小学校



家庭数



# 12月の給食だより

今年も残すところわずかとなりました。年の暮れの12月は「師走」ともいいます。「走り回るほど何かと忙しい」という意味です。クリスマスに大みそか、お正月と楽しい行事が続きます。体調を崩すことがないように、栄養をしっかりとって体力をつけましょう。大根や白菜、れんこん、長ねぎなど冬が旬の野菜には体を温める働きがあります。寒さに負けないように、鍋料理や具たくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。



## 知って防ごう！食中毒



食中毒は夏の暑い季節にしか起こらないと思いませんか。実は、秋から冬にかけて、もうひとつ食中毒のピークがあります。この時期に起こる食中毒の多くはウイルスによるもので、代表的なものとして、ノロウイルスがあります。つい油断しがちな季節ですが、食品の衛生管理や手洗いなど、しっかり行いましょう。

### ノロウイルスによる食中毒の予防

#### 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



ノロウイルスは十分な加熱により死滅します。加熱調理をするときは、食材の中心温度85℃で1分以上が目安です。

ノロウイルスはごく少量の菌でも感染します。ウイルスを洗い流すために、調理の前後、トイレやペットをさわった後などは、必ずせっけんでよく手を洗いましょう。

やっつける

つけない

## 食中毒の予防の基本は“手洗い”

いえ にかえ とき  
家に帰った時



あと  
トイレの後



どうぶつ  
動物にさわった時



ちーん



りょうり  
料理をする前



しょくじ  
食事の前

はな  
鼻をかんだ後

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落して清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついてることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないように、しっかり手を洗うことが大切です。



# 中島大根が給食としてみんなに届くまで



8～9月土作り	水やり
種まき	雑草をぬく
↓	↓
水やり	12月給食前日
雑草をぬく	収穫
↓	↓
芽が出る	↓
間引き	↓
↓	前処理
芽が育つ	↓
間引き	↓
さらに育つ	給食当日
間引き	調理員さんに届ける
↓	↓



重さをはかる・下洗い  
↓  
さらに洗う  
さらにさらに洗う  
切る  
↓  
ゆでる  
↓  
冷やす  
↓  
ドレッシングと  
他の食材と和える  
→海そうサラダ

他の食材と  
いっしょに煮る  
→かぼちゃの  
すいとん汁

12月に給食で使う大根を作るための準備は8月から始まりました。野菜を作るのは大変ですね。栽培委員会さんが大根を育てて収穫して、金子先生が前処理をして調理員さんに届け、調理員さんがさらに洗い、調理してくれました。給食を作るために関わってくれているたくさんの人に感謝して、「いただきます」のあいさつができるといいですね。

11月から「食缶空っぽデー」が始まりました。食缶空っぽデーの日は、「もったいない」の気持ちをもっていつもよりきれいに食べたり、苦手な食べ物もいつもより頑張って食べたりして、残す量が少なくなるよう頑張る日にしてほしいです。

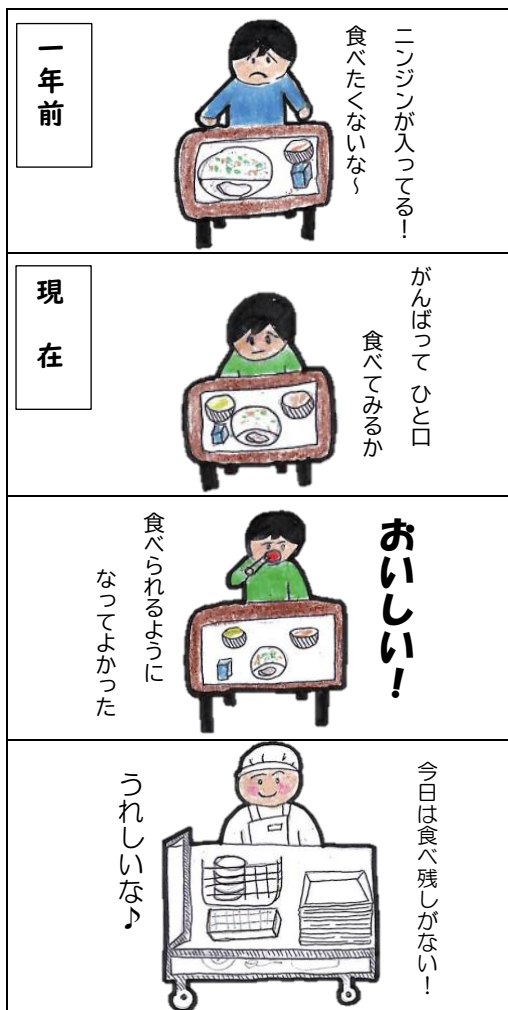
今月の給食日よりでは、給食委員会の児童が苦手な食べ物が食べられるようになるまでを書いてくれたコラムと4コマ漫画を掲載します。

わたしは昔、きのこが苦手でした。しかし小学2年生の時に食べられるようになりました。食べられるようになった心当たりがひとつあります。それは給食の時にきのこがでもへらさないようにしたことです。これを1年間ほど続けたら、いつの間にか食べられるようになっていました。

中島小には食缶空っぽデーがあります。わたしは好ききらいをなくす・少なくするきっかけ作りのために食缶空っぽデーはあるのではないかと思います。みなさんも少しでもへらす量を少なくしてみませんか？

給食委員会 5年 H.H

食べ物に好き嫌いがあつたけれど、いつの間にか食べられるようになっていたという経験は多くの方がする経験ではないでしょうか。食缶空っぽデーの日は、“嫌いだからいつも通り食べない”ではなく、“今日は食べられるかな”という気持ちでチャレンジしてみしてほしいと思います。11月、12月の食缶空っぽデーではたくさんの方が頑張ってくれましたね。ありがとうございます！給食室もとてもうれしく思っています！



給食委員会6年 R.T

