

# 給食だより 6月

新座市立野火止小学校  
校長 丹代 円  
栄養士 西川 聡子

## 学校給食の衛生管理について

これからの時期、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちやすい一方、細菌が活発に動く条件がそろってくるため、給食室でも特に気をつかう時期です。より気を引き締めて作業にあたるよう努めていきます。

安心・安全な給食を提供するために、学校給食の調理現場では色々なことを実施しています。いくつか具体例を紹介します。このうち、手洗いや加熱はご家庭でも実施できる部分です。参考にして下さい。

### 1 身じたく

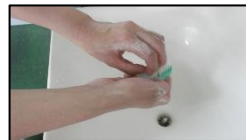
毎日、清潔な白衣・ぼうし・マスクを着用します。



このような、髪の毛が一切出ない  
ぼうしを着用しています。

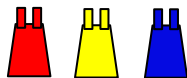
### 2 手洗い

つめブラシを使用し、しっかり手洗い後、消毒します。



### 3 作業場の区分・エプロンの色分け

作業ごとに部屋や場所が分かれており、担当ごとにエプロンの色分けをしています。詳しくは、野火止小学校ホームページの【給食室をのぞいてみよう】をご覧ください。



### 4 野菜等は3回洗い

シンクが3槽に分かれており、野菜等は3回洗います。



### 5 しっかり加熱・冷却・記録

調理したものはすべて中心温度を確認し、記録します。



### 7 校長先生による検食

子どもたちが食べる30分前に校長先生が食べ、問題がないか確認しています。



### 6 保存食をとる

食材や出来上がった給食について、50gずつ2週間冷凍保存します。万一、食中毒が発生した際は原因究明に使用します。



### 8 食器具類の洗浄・保管・確認

食器具類はていねいに洗い、熱風で消毒・乾燥させ保管します。朝、食器の割れ等がないか確認しています。



## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です！

6月4日は、6(む)と4(し)の語呂合わせから、昔は“むし歯予防デー”と呼ばれていましたが、2013年より6月4日～10日が“歯と口の健康週間”と定められました。

歯と口の健康のためには、よく“かむ”ことが大切だと言われています。しかし、現代の食生活は、昔と比べるとはるかにかむ回数が減っているという研究結果があります。この期間に、あらためて“かむ”ことの大切さを意識しましょう。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀しゃく回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀しゃく時間	51分	29分	22分	11分

参考資料：齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」、『咀嚼システム入門』、風人社

### かみごたえのある食べ物



かむ回数を増やすには、かみごたえのある食べ物を料理に取り入れましょう。給食でも、6月4日と5日にかみかみ献立を実施します。ごぼうなどの野菜やちりめんじゃこ、大豆などかみごたえのある食材をたくさん使用します！

## 作ってみませんか？～こまつナ和風パスタ～

昨年度、調理員さんにレシピを教えてもらって実施したところ、大好評だったパスタです。6月は、新座市内で収穫された新鮮な小松菜を使用する予定です。

### 【材料 5人分】(中学年の分量です)

スパゲティ	300g
オリーブオイル	15g
唐辛子(輪切り)	少々
にんにく	8g
ベーコン	30g…短冊切り
玉ねぎ	100g…スライス
しめじ	40g…ほぐす
ツナ	100g
白ワイン	10g
塩	3g
こしょう	少々
しょうゆ	15g
こまつな	120g…2cm

### 【作り方】

- ①小松菜は下ゆでする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、唐辛子、にんにくを炒め香りを出す。
- ③ベーコン、玉ねぎ、しめじを加え、炒める。
- ④調味料を加え、小松菜を入れる。
- ⑤別鍋にお湯をわかし、スパゲティをゆでる。
- ⑥ゆでたスパゲティと具を混ぜ合わせる。