

# 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 聰子

## 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る時期です。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。参考にしてみて下さい。

### 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。

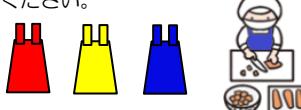
### 2 手洗い

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。



### 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

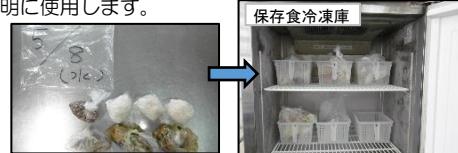
子どもたちが食べる30分前に校長先生が食べ、問題がないか確認しています。

OK !



### 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 咀しゃく時間	3,990回 51分	2,654回 29分	1,420回 22分	620回 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？～こまツナ和風パスタ～

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。