

きゅうしょくだより

2月

春日部市立豊春中学校



2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。衛生委員会では「手洗いの大切さ」について取り組んでいます。かぜやインフルエンザ、胃腸炎等にかからないよう、手洗いうがいをしっかりして、体調管理に努めましょう。

手洗いの時間・回数による効果※

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個(約0.0001%)

冬は、ノロウイルスなどを原因とする食中毒や胃腸炎にかかる人が多く見られます。ノロウイルスに感染すると、嘔吐や下痢、腹痛が起こり発熱をともなうこともあります。ノロウイルスは、手や食べ物を通して口から体内に入り感染することが多いため、予防するには、調理前や食事前、外出後、トイレの後などに石けんを使って十分な手洗いをし、ウイルスを洗い流すことが効果的です。

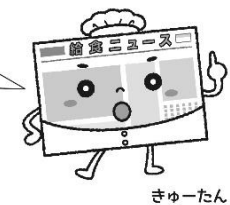
防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

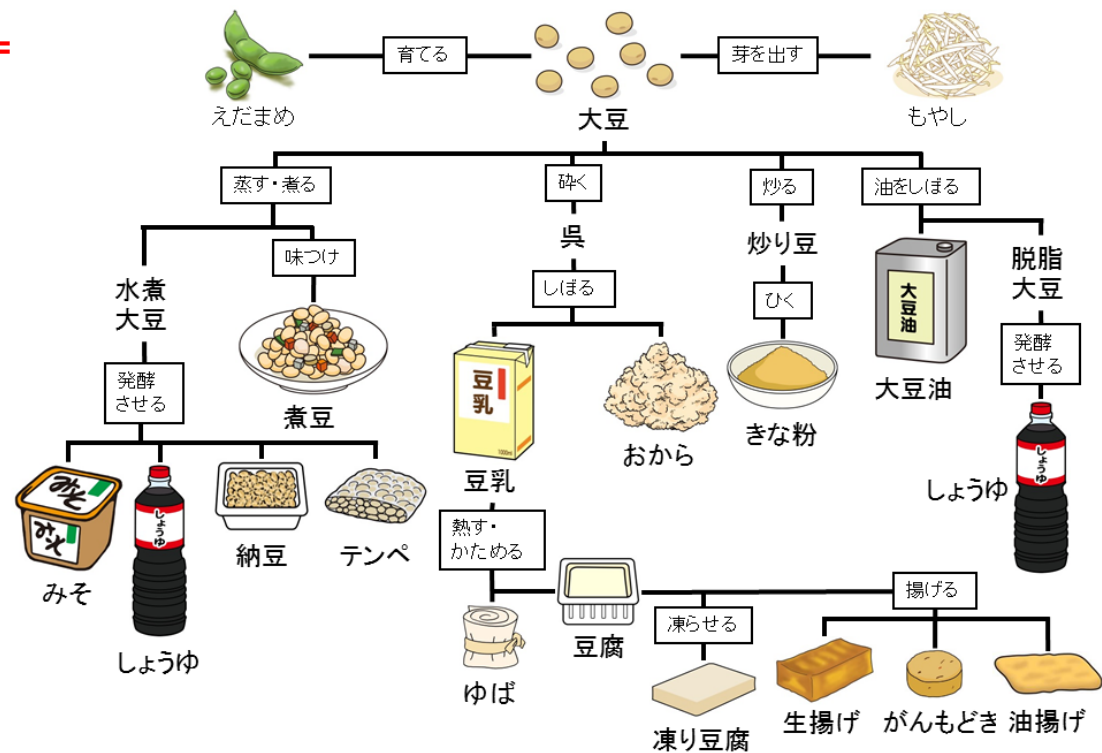
子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ!



=大豆の加工品=

2月3日は節分です。豆まきに使う大豆は、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれています。でも、大豆はそのまま食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで昔から消化のよいように、すりつぶしたり、加熱したり、発酵させたりすることで、様々な加工品が作られています。給食でも、たくさんの豆製品が使われています。



2月3日は、節分です



給食では、豆ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、おひたし、なめこ汁を用意します。豆ごはんは、昆布だして炊いたご飯に、同じく昆布だしと調味料で煮た大豆を混ぜます。いわしのかば焼きは、揚げたいわしに人気の甘辛いたれを絡めます。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

いわしのかば焼き

<分量：4人分>

- いわしの開き切り身 4枚
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 大さじ1弱
- 砂糖 大さじ1・2/3
- 酒 小さじ1

<作り方>

- ① いわしの水分をペーパータオル等でふき、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② しょうゆ・砂糖・酒を合わせて、火を通してたれを作る。
- ③ 揚げたいわしにたれを絡める。