

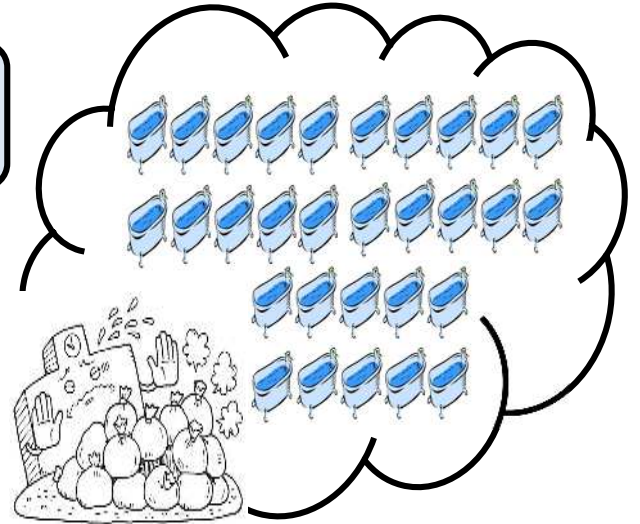
# 11月食育だより

練馬区立早宮小学校  
栄養士 中 智子

寒さが厳しくなり空気も乾燥しているため、かぜが流行する時期です。こまめに手洗い・うがいをを行い、バランスのよい食事を心がけて体調管理に気をつけましょう。

## 好き嫌いについて勉強しました！

3年生で「好き嫌い」について考える勉強をしました。授業では、はじめに早宮小学校で残る給食は1年間どのくらいでしょう？と質問をしました。答えはなんと**7000kg**。おうちにある風呂でいうと**約30杯分**の残食が給食室に戻ってきます。



食べ物を残さないとどんな良いことがあるか、子供たちに尋ねたところ...

『体が元気になる』『ゴミが減って川や海、空気を汚さない』『作ってくれた人がよろこぶ』などたくさんの良い影響があるということを確認することができました。

子供たちは事前に、苦手だったけれど食べられるようになった経験をワークシートに記入し、おうちの人がどんな工夫をしてくれているのかをインタビューしてもらいました。

とても参考になる意見ばかりでしたので、いくつかご紹介します。

## 🌸 こんな工夫で 苦手なものが 食べられるようになったよ 🌸

細かく刻む、細く切る (実例：トマトを細かくしてスープに入れました。)

味の強いものに混ぜる (実例：しいたけをハンバーグのソースにいれました。)

好きな料理に混ぜる (実例：なすの皮をむき、細かく切ってドライカレーに入れました。枝豆を大好きなツナと混ぜました。)

新鮮でおいしいものを食べる (実例：近くの畑で売っている野菜を買って食べました。)

周りの人と『おいしいね』といいながら食べる

(実例：家族と『おいしいね。』と言い合いながら食べました。)

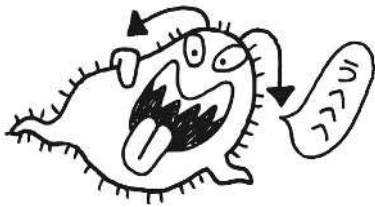
おなかがすいている時に食べる (実例：おなかをすかせて苦手なものを食べました。)

汁もご飯も  
空っぽです！



お友達が苦手なものを食べられるようになった経験を聞き、子供たちは『その方法なら自分でもできそう！』『やってみよう！』とってくれたようです。その日の給食から3年生の残食は激減！！毎日、ほとんど空の食缶が戻ってくるようになりました。

3年生保護者の皆様、子供たちのインタビューにご協力のほど誠にありがとうございました。今回学ばせていただいた工夫等は、今後学校給食でも参考にさせていただきます。



# ノロウイルスにご注意ください。

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。

## ノロウイルスの怖~いところ



普通の食中毒予防には菌を『つけない』『やっつける』『増やさない』が重要だと言われていますが、ノロウイルスには『増やさない』は該当しません！ノロウイルスは食品中では増殖せず、人の腸管のみで増殖するためです。

ノロウイルスに感染すると、感染者の糞便 1g あたり **1 ~ 100 億個**ものウイルスが体外に排出されます。ノロウイルスは **100 個以下**で感染しますので、ごく少量の糞便が付着しても多数の人を感染させてしまいます。

また、大変微小のため(ノロウイルスの直径 約 0.000004mm)手のしわの深さ(1mm)にノロウイルスが **25 万個**入り込むことができます。

ノロウイルスに対して **アルコール消毒はあまり効果がない**ため、手のしわの奥にまで入り込んだウイルスは簡単には除去できません。

## 『つけない』『やっつける』で予防しよう!!

### つけない!

- 手洗いは排便後、調理前、生の食材に触れた後などに、石けんを使って爪の間までしっかりと洗い、流水で流しましょう。
- 加熱した料理を盛りつける手、食器、器具は清潔でしょうか？もう一度しっかり確認してから盛りつけましょう。

### やっつける!

- ノロウイルスは加熱により、死滅します。食材を中までしっかりと加熱しましょう。
- タッパーに取っておいた料理をレンジで暖める時、中までしっかり加熱されていますか？取り出し、よくかき混ぜて、何度かに分けて暖めましょう。

## 給食レシピの紹介 ブロッコリーのさっと煮

《材料》(4人分) 家庭用にしました。  
 ブロッコリー 1株  
 清酒 小さじ2  
 しょうゆ 小さじ2  
 削り節 1g

### 《作り方》

ブロッコリーは茎をとって小房に分ける。  
 のブロッコリーをお湯でゆで、少し固い状態でザルにあげる。  
 調味料を加えた鍋に入れてさらに煮て、茎の部分が柔らかくなったら削り節を加え、できあがり。

11月の給食で、『苦手なブロッコリーが食べられた!』と大変好評でした。  
 是非ご家庭でも試してみてください!

