

いただきます

～小山市食育通信～

平成27年1月発行
小山市教育委員会
小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会



1月19日～23日は **学校給食週間**

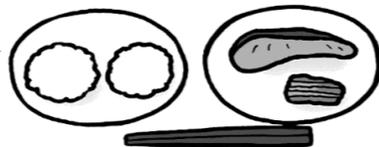


学校給食は、明治22年（1889年）に始まりました。第二次世界大戦後給食が再開した昭和21年（1946年）12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、冬休みと重ならない1月24日から30日までを「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深めるため、いろいろなメニューを出したり、行事を行ったりしています。小山市では、1月19日から23日の5日間を学校給食週間とし、今年度は世界各国の料理を給食に出す予定です。※レシピを裏面に掲載しましたので、ご覧ください。

学校給食の歴史

明治22年（1889年）

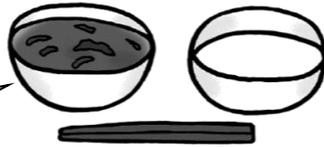
山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の忠愛小学校で貧しい子どもたちのために、昼食を出したことが学校給食の始まりとされています。



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和21年（1946年）12月24日

アメリカの民間団体ララからの支援物資により、学校給食が再開されました。



ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー

昭和25年（1950年）

ララやユニセフなどに感謝し、学校給食が戦後再出発した意義を考え、冬休みと重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

昭和29年（1954年）

学校給食法が制定され、学校給食を教育活動のひとつに位置づけました。



コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、くじら肉の竜田揚げ、せんきゃべつ、ジャム

平成20年（2008年）

学校給食法が改正され、給食の目的が栄養改善から食育へ転換されました。学校給食を「生きた教材」とし、給食の時間や各教科等と関連して指導が行われるようになり、子どもたちの健やかな成長を支えています。



ノロウイルスって知ってます？

寒い時季、特に流行するのがノロウイルスによる食中毒です。手指や食べ物に付着し、口から体内に入ることによって感染が起こります。症状は軽い場合が多いのですが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りは、特に注意が必要です。

ノロウイルスとは？



昭和43年（1968年）に米国のオハイオ州ノーウォークという町の小学校で集団発生した急性胃腸炎の患者のふん便からウイルスが検出されました。ノロウイルスには多くの遺伝子の型があること、また、培養した細胞及び実験動物でウイルスを増やすことができないことから、ウイルスを分離して特定する事が困難です。特に食品に含まれるウイルスを検出することが難しく、食中毒の原因究明や感染経路の特定を難しいものとしています。



ノロウイルスによる感染について

| 感染経路 | 症状 |
|--|--|
| 《食品からの汚染》 ○感染した人が調理などをして汚染された食品やウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など 《人からの感染》 ○患者のふん便や嘔吐物からの二次感染 ○家庭や施設内などでの飛沫などによる感染 | 《潜伏期間》 感染から発症まで24～48時間 《主な症状》 ●吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。 |

★発症した場合の治療法は？

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常は対症療法が行われます。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

感染を広げないために…

- 感染者が使ったり、嘔吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
 - 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素液による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機も有効です。
- 患者の嘔吐物やおむつなどは、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、空中を漂い、口に入って感染することがあるので注意が必要です。
 - 使い捨てマスク・ガウン・手袋を着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取り、水拭き後に塩素消毒をします。
 - 拭き取った嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。
 - 終わったら、丁寧に手洗いをします。





世界の料理

今年度の学校給食週間中の給食の献立には、世界の料理を取り入れる予定です。レシピを紹介します。是非、お試しください♪

※ 材料はすべて4人分です。

主菜

キーマカレー (インド)



| 《材料》 | 《下処理》 | 《作り方》 |
|--------|----------|---------------|
| にんにく | 1/2かけ | みじん切り |
| しょうが | 1/4かけ | みじん切り |
| 豚ひき肉 | 80g | |
| 水煮大豆 | 80g | みじん切り |
| 玉ねぎ | 1個 | みじん切り |
| にんじん | 2/3本 | みじん切り |
| 水 | 200cc | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| カレールウ | 70g | |
| ケチャップ | 大さじ1 1/3 | |
| ブルーベリー | 大さじ2 | ※りんこのすりおろしでも可 |

①フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
 ②豚ひき肉を加える。
 ③大豆、玉ねぎ、にんじんを加える。
 ④水を加え、煮る。
 ⑤ケチャップ、ブルーベリーを加える。
 ⑥カレールウを加え、味を調える。

給食のキーマカレーには、大豆が入っています。細かくみじん切りにしているので、豆が苦手な人もすすんで食べられますよ！



主菜

ダッカルビ (韓国)



| 《材料》 | 《下処理》 | 《作り方》 |
|-------|---------|------------|
| 鶏もも肉 | 1枚 240g | 一口大に切る |
| にんにく | 1かけ | みじん切り |
| しょうが | 1/2かけ | みじん切り |
| 玉ねぎ | 1/8個 | すりおろす |
| みりん | 小さじ1 | |
| 砂糖 | 大さじ1弱 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| 酒 | 小さじ2弱 | |
| キムチの素 | 小さじ2 | ※コチュジャンでも可 |
| にんじん | 1/3本 | 千切り |
| 玉ねぎ | 1個 | 薄切り |
| にら | 1/2束 | 3cmに切る |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ1弱 | |
| 白いりごま | 大さじ1弱 | |
| ごま油 | 小さじ1 | |

①鶏肉をAの材料で漬け込む。
 ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
 ③玉ねぎ、にんじんを加える。
 ④にらを加える。
 ⑤しょうゆを加え、味を調える。
 ⑥白いりごま、ごま油を加える。

韓国語で「ダッ」は鶏を、「カルビ」はあばら骨を意味し、ダッカルビとは、骨のまわりの肉を食べる鶏料理です。
 ダッカルビの食べ方は様々で、麺を入れたり、ご飯をいれてチャーハンのようにしたりするそうです。



主菜

副菜

ポトフ (フランス)



| 《材料》 | 《下処理》 | 《作り方》 |
|-------|-------|-----------|
| ウインナー | 10本 | 輪切り |
| にんじん | 1/3本 | 厚めのいちょう切り |
| 大根 | 1/5本 | 厚めのいちょう切り |
| じゃがいも | 1個 | 一口大に切る |
| 白菜 | 1/8個 | 一口大に切る |
| キャベツ | 1/6個 | 一口大に切る |
| 水 | 2カップ | |
| コンソメ | 小さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |

①鍋に水、コンソメ、にんじん、大根、じゃがいもを入れ煮る。
 ②具材が柔らかくなったら、白菜、キャベツ、ウインナーを加える。煮立ったら、弱火にし、あくをとる。
 ③塩、こしょうを加え、味を調える。

冬が旬の大根や白菜を使っていますが、玉ねぎやブロッコリー、かぶを入れても美味しいです。



副菜

ソパ・デ・アホ (スペイン)



| 《材料》 | 《下処理》 | 《作り方》 |
|--------|--------|--------|
| ベーコン | 2枚 | 短冊切り |
| 玉ねぎ | 1/2個 | みじん切り |
| にんにく | 1かけ | みじん切り |
| しめじ | 1/2パック | 小房に分ける |
| トマト缶 | 80g | さいの目切り |
| 卵 | 2個 | 割りほぐす |
| ドライパセリ | 少々 | |
| 水 | 3カップ | |
| オリーブ油 | 小さじ2 | |
| コンソメ | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| 塩 | 小さじ1/3 | |
| こしょう | 少々 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | 水で溶く |
| 水 | 小さじ2 | |

①鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、にんにく、玉ねぎを炒める。
 ②玉ねぎが透き通ったら、しめじ、トマト缶、水を加え、煮る。
 ③煮立ったら、弱火にし、あくをとる、調味料を加え、味を調える。
 ④水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 ⑤再び沸騰させ、卵を入れ火を止める。
 ⑥器に盛り、ドライパセリをふる。

「アホ」とは、スペイン語でにんにくを意味します。パンとの相性がよいスープです。

