



大寒が過ぎ、節分後は立春です。

徐々に日が延びて、春になる準備が始まります。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続きますが、温かい食べ物でしっかり体力をつけて、感染症を予防しましょう。

<給食目標>



冬の食中毒に気を付ける



<配慮事項>

- 感染症を予防するために、手洗い、消毒を徹底する。
- こまめな清掃(ホコリを巻上げないように配慮)やテーブルの消毒など、食事をする場所を清潔に保つ。

冬の食中毒の特徴とは？

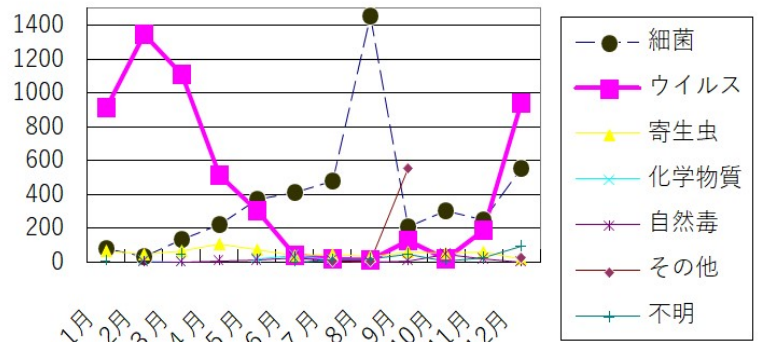
気温と湿度が高くなる梅雨から夏にかけて、細菌性の食中毒が多く発生します。

代表的な食中毒菌は、カンピロバクター、ウェルシュ菌、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌などです。

気温が低く、乾燥する冬場になると、ウイルス性の食中毒が多くなります。(右表)

細菌性の食中毒は、食品内で増殖した食中毒菌を食品とともに摂取したことで発生しますが、ウイルス性の食中毒は、ウイルスに汚染された食品を摂取して発生するだけでなく、人・動物を介して感染を広げ、大規模化しやすいのが特徴です。

R5原因物質別月別食中毒発生状況 (患者数)



※令和5年食中毒発生状況(厚生労働省)を参考に作成

ウイルス性(ノロウイルス)食中毒の予防ポイント

ノロウイルスは、食品内では増えず、体内に入り、腸で増殖します。

予防のポイントは「調理場内に持ち込まない」「手洗いをしっかりと行う」「しっかりと加熱する」「消毒」です。

<持ち込まない>

- ・検便検査を実施。(給食室では月1回、流行期には月2回、腸管出血性大腸菌とノロウイルスの検便検査を実施しています。)
- ・毎日の健康観察を行う。
- ・清潔な作業着・履物を使用。 など

<加熱>

- ・食品は中心部まで十分に加熱する。ノロウイルスは、85℃以上 90 秒以上の加熱で失活する。

<手洗い>

- ・手指洗浄液を使用して、手洗いを行いましょう。ノロウイルスは、流水だけでは除去できません。ハンドソープを使用し、もみ洗いと洗浄を2回繰り返すとより効果があります。

<消毒>

- ・調理器具などをしっかりと洗浄・消毒しましょう。ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。給食室では調理台、ふきん等の消毒は次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする塩素系漂白剤を使って消毒を行っています。 ※野菜類は流水で3回洗浄しています。(生で食べる野菜・果物はアルカリ電解水で3分間消毒し、3回流水ですすぎ洗いしています。)
- ・調理器具(まな板・包丁・ボウル等)は食品ごとに区別しています。

2月3日(月)の給食



2月3日(月)の給食は、麦ごはん、いわしのみぞれ煮、白菜の昆布和え、呉汁、牛乳でした。

2日(日)が節分ということで、節分の日にちなんだ献立でした。昔から節分の日に焼いたいわしの頭を柵の枝にさし、いわしのおいと柵のとげで鬼を追い払う風習があります。また、いわしには脳の働きを良くする DHA や血液をサラサラにする効果のある EPA といった成分が含まれています。

呉汁の中には、すりつぶした大豆がたくさん使われており、食べ慣れないメニューでしたが、子どもたちはよく食べていました！

★おやつレシピ紹介★

鬼蒸しパン



材料(子ども4人分)

さつまいも…60g、小麦粉…60g、ベーキングパウダー…1g、塩…1g、砂糖…20g、豆乳…50g、油…6g、味噌…4g

<作り方>

- ①さつまいもは5～8mm角に切り、かるく下茹でしておく。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をふるい、豆乳、油、①のさつまいもを加え、軽く混ぜて容器に流す。
- ③蒸し器で20分蒸す。



野菜を食べない子の「食べられた！」を増やす工夫

野菜と一口にいても、見た目も味も様々です。利用部分で区別すると、「根菜類」「葉茎菜類」「果菜類」に大きく区分されます。

「根菜」を食べやすくするため、柔らかくなりにくい食材(ごぼう、れんこん等)は時間をかけて煮る、あくや匂い、辛味が強い食材(大根、ごぼう等)は下茹ですることがポイントです。

「葉茎菜類」の薄い葉は、以外と噛み切りにくいので、柔らかくゆでて、1cm×1cm程度に切り、多めのだしや旨味のある食材(かつおぶし、しらす干し、もみのり(きざみのり)等)と一緒に合わせると食べやすくなります。

だし汁は多めにすることで、食べたときに旨味が広がり、薄味でもおいしさを感じやすくなります。

栄養学的には、調理の過程で損失する栄養素を防ぐ考え方も大切ですが、まだ、経験の浅い3歳頃までの子どもたちは、まず食材への苦手意識を持たないように調理の工夫をしましょう。

