

給食だより 1月号

射水市学校給食センター

(毎月19日は食育の日。家族そろって、ご飯を食べよう！)

新年 あけまして おめでとうございます

家族そろって新しい年を迎え、それぞれの目標を立てられたことと思います。健康管理に十分注意し、今年もよい年であるように願っています。センターでは、今年もおいしい給食を子どもたちにお届けできるよう努力してまいります。どうぞよろしくお祈りいたします。



ノロウィルスに注意!

昨年からノロウィルスの感染が拡大しています。これから寒くなるにつれ、インフルエンザやかぜと一緒に更に、拡大する可能性があるため保健機関等から予防が呼びかけられています。家庭内でも二次感染する可能性がありますので、一人一人が日頃から予防していくことが大切です。

どうやって感染するの?どんな症状?

ごく少量でも口から体の中に入ることによって、感染します。感染してから1日から2日で下痢、吐き気、腹痛などの症状が出ます。通常は2~3日で治りますが、子どもや抵抗力の弱い人がかかると、重症になることがあります。体調の悪い時は、早めに病院で診察を受けましょう。



どんなことに気をつければいいの?

1 しっかり手をあらいましょう!

食事前、調理前、トイレの後は、石けんをよく泡立てて洗い、流水でよく洗い流しましょう。ウィルスを洗い流すような気持ちで、しっかり洗いましょ。



2 十分加熱して食べましょう

カキなどの二枚貝は、生で食べることを避け、十分に加熱してから食べるようにしましょう。果物や野菜は、水を2~3回変えて洗いましょ。



3 食器や調理器具はよく洗いましょ!

食器や調理器具は、使った後よく洗いましょ。煮沸消毒や塩素消毒も効果的です。



4 身近に感染した人がいる場合は?

おう吐物の後片付けをする時は、使い捨て手袋やマスクを付け、二次感染を防ぎましょ。おう吐物には、台所用塩素系漂白剤を0.1%に薄めた液(500mlのペットボトルにキャップ2杯の漂白剤と水を入れる)をふりかけ、消毒してからビニール袋に入れ、密閉して捨てるようにしましょう。

また、もしもの場合に備え、使い捨て手袋や、マスク、ポリバケツ、塩素剤を身近に準備しておくことも大切です。



感謝の気持ちをもって食事をしよう!



毎日の給食ができるまでには、どんな人たちが関わっているのでしょうか。思い浮かべてみましょ。



農家・漁師・酪農家の人



料理を作ってくださいる人



材料や食事を配達してくださいる人



給食だけではなく毎日の食事は、たくさんの方が一生懸命働いてくださることで食べることができます。感謝の気持ちを忘れずに、いただくようにしましょ。

心をこめて食事のあいさつをしよう!



「いただきます」には、「たくさんの自然の恵みや生き物の命をいただき、私の命を養わせていただいて、ありがとうございます」という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて言いたい言葉ですね。

「ごちそうさまでした」は「ご馳走様」という漢字を書きます。この「馳走」には、走り回るという意味があります。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を求めて海や山へと探して準備をしました。ご馳走様とは、「私のために走り回ってくださって、ありがとうございます」という意味が込められています。



どちらも素敵な言葉ですね。これからも食べ物を大切に、そして食べられる幸せに「ありがとう」の気持ちをもってほしいと思います。

給食週間が始まります!

知っていますか?

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当をもってこれない子どもたちのために、おにぎりや焼鮭、漬け物のみの食事を出したのが、始まりと言われています。以来120年余りが過ぎ、不足する栄養を満たす食事だった給食も、自分の健康のために適切な量を考えたり食事のマナーなどを考えて食べたりする給食に変わってきました。

今年のテーマは「おいしい富山の味くらべ」です。姉妹都市のある北海道や長野県、富山県東部と西部地区の郷土料理や特産物を紹介します。

「射水市の日」	小学校: 24日(木)	中学校: 28日(月)
「富山県西部地区」	小学校: 25日(金)	中学校: 30日(水)
「長野県・千曲市」	小学校: 28日(月)	中学校: 29日(火)
「富山県東部地区」	小学校: 29日(火)	中学校: 24日(木)
「北海道・剣淵町」	小学校: 30日(水)	中学校: 25日(金)

日本には、いろいろな郷土料理や特産物があります。その人が生まれ育った土地の食べ物は、その人の体に最もよいといわれています。この機会に、富山県の郷土料理や特産物を知り、地元のおいしい食べ物をたくさん食べるようにしたいですね。