

令和3年6月5日

6月号

杉並区立神明中学校
校長 山内 清一

栄養士 山本 貴子



6月に入り、気温と湿度が高くなる日が増えてきました。体育大会の前は、鰯のかば焼き丼、スパイシートマトライス、和風おろしだれの塩麹ハンバーグ等、人気で食べやすいメニューを給食献立に入れ、残食の減少に努めました。運動の直後はどうしても食欲が落ちてしまいがちです。無理は禁物ですが、なるべく、消費したエネルギーやたんぱく質、栄養素を補いましょう。

また、天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない

- ・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



丁寧に洗って細菌やウイルスを洗い流しましょう

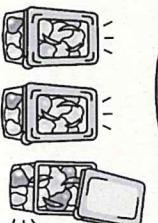
生の肉や魚、卵などをさわったときは、特に念入りに！

②ふやさない

- ・料理を室温のまま長時間放置しない。



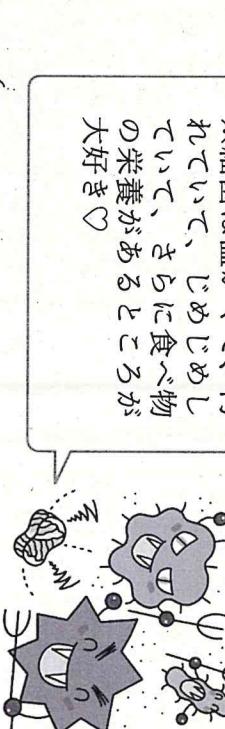
生温かい温度(35°C前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。



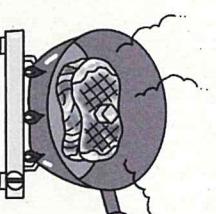
保存するときは小分けにして温度を早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。※給食では調理後2時間以内に食べるようになっています。

③やつける

- ・生で食べるものの以外は、十分に火を通してから食べる。(とくに肉の生焼けには注意が必要です)



※給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはあります。あらかじめ分量で切つてあるものを納品していただいています。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

<残食減少週間>

給食委員会では5月末に残食減少週間を実施しました。給食委員会では①好き嫌いをなくすこと②残をなくすこと、どちらに着眼点を置くか、話し合われました。カルシウムが豊富な献立など、それぞれが規定量を完食することが望ましい献立もありますが、今回は苦手なものを頑張って食べる！といふよりは食品廃棄を減らして、気候変動の原因になると考えられる二酸化炭素の排出量を減らすことを目標に、実施することになりました。

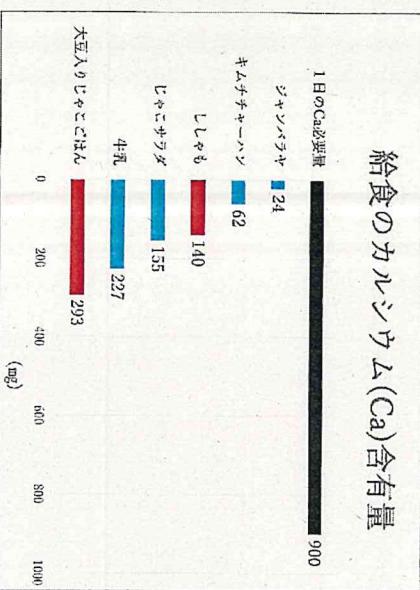
SDGs(持続可能な社会)とは 2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。目標13において、気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取ることが明記されています。

残食減少週間では食缶を空にした数がカウントされました。

結果、3Aが学校内トップでした。

1学年内はC組、2学年内はB組とC組が同率です。

これからも、残食0を目指して頑張りましょう。



<手作りパンのレシピを教えて！！>

昨年度の2月、ビブリオカフェで実施した、「手作りパン」の作り方を教えてほしい！というリクエストがありました。給食では、パンを捏ねる作業をケーキミキサーで行うのですが、レシピでは手で行います。パン生地は手につきやすく慣れないと大変扱いにくいです。そこで、油を手につけて、生地に絡ませながら捏ね上げていく方法にしてみました。写真は神明中学校HP「給食食材産地公開、令和3年2月16日」にアップされています。

【手作りパン】

<材料>2人分

強力粉 110g	小麦粉 10g	ベーキングパウダー 0.5g	砂糖 12g	塩 2g	ドライイースト 2g	豆乳 48g	水 36g	サラダ油 12g	強力粉 10g	・・・仕上げ用
<参考資料> 食育フォーラム6月号(令和3年6月1日発行 第21回第6号) p38、p59										

感謝状

