



発行日：令和2年4月27日  
発行：矢祭町学校給食センター  
栄養技師 大越 美穂

新年度がスタートして1か月経ちました。突然の休校もあり、疲れがどっと出てくる時期ですので、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」に努めていただければと思います。

今年度は、新型コロナウイルス感染症により、運動会や陸上大会なども延期されました。まずは自分が感染しないように気を付けて、そして、感染を広めないためにも病気に負けない強い体をつくりましょう。

【強い体をつくる食の秘訣】

1、バランスの良い食事をする

ごはんやパン、麺などの主食は、体の体温を上げます。体温が上がると、免疫細胞が活発に動き出します。お肉やお魚、大豆製品、乳製品は免疫細胞を作るたんぱく質がたくさん含まれます。お野菜や果物、海藻に含まれるビタミンやミネラルは、免疫細胞がスムーズに働くためのサポートをしてくれます。

主食・主菜・副菜・汁物  
そろえた食事で  
元気に過ごしましょう！



5月の旬 アスパラを食べよう 《アスパラサラダ 5人分》  
キャベツ 125g (1/8カット) きゅうり 50g (1/2本) アスパラ 100g (1束) コーン 50g  
ドレッシング：サラダ油 30ml 酢 15ml 塩小さじ1 砂糖小さじ1/2 こしょう少々

- ①キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、アスパラは4cmくらいの長さにカットする。
- ②沸騰したお湯に塩一つまみ(分量外)を加えアスパラをさっとゆでる。
- ③調味料を合わせてよく混ぜ、手作りフレンチドレッシングを作る。  
空のボトルや瓶に入れ、よく振って作ると簡単です  
お手伝いにも、いい運動にもなります！
- ④野菜にドレッシングをかけて、完成。



【4月22日からの休校措置における給食費の徴収について】

今回の休校で、年間の給食実施日数が予定していた日数から変更になりました。今後、給食の実施日数がさらに変更になることも考え、今年度の給食日数が決まる年度末での給食費の調整を予定しております。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.1

今年度で矢祭町学校給食センターに着任して4年目を迎えました。今年度は、皆さんがなかなか見られない給食センターでのお仕事の様子や、給食レシピ、子どもたちと一緒に食育についてなどを、給食だよりでお伝えしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

第1回目の今回は、調理員さんの手洗いについてです。新型コロナウイルスの予防で手洗いが注目されていますが、皆さんの給食を作る調理員さんは一体どんな手洗いをしているのでしょうか。給食センターの手洗い秘密道具もお伝えします！

1日何回、洗っているの??

給食が皆さんに届くまでに手を洗った回数は25回以上になります。9分に1回は手を洗っている計算です。洗う野菜の種類が変わったり、食缶を準備したりと仕事の内容が変わるたびに手を洗っています。



どんなふうに洗うの??

調理員さんは、石鹸を使って手を30秒以上かけて洗う×2回→ペーパータオルで拭く→アルコール消毒で手洗い1回と数えます。そして、つめブラシという、つめの間の汚れを取る道具を使ってピカピカにしています

秘密道具①つめブラシ

つめの間に入った汚れも手を洗いながらしっかり落とします。個人に専用つめブラシがあります。



手洗い秘密道具②手洗いタイマー

手をかざすと35秒間のカウントダウンが始まります。タイマーで時間を計って石鹸で手を洗うことで、ばい菌をしっかり落としています。



給食センターでは、安全でおいしい給食を届けるため、基本の手洗いをしっかり行っています。石鹸を使って30秒以上洗うことは感染症予防にも効果的です。