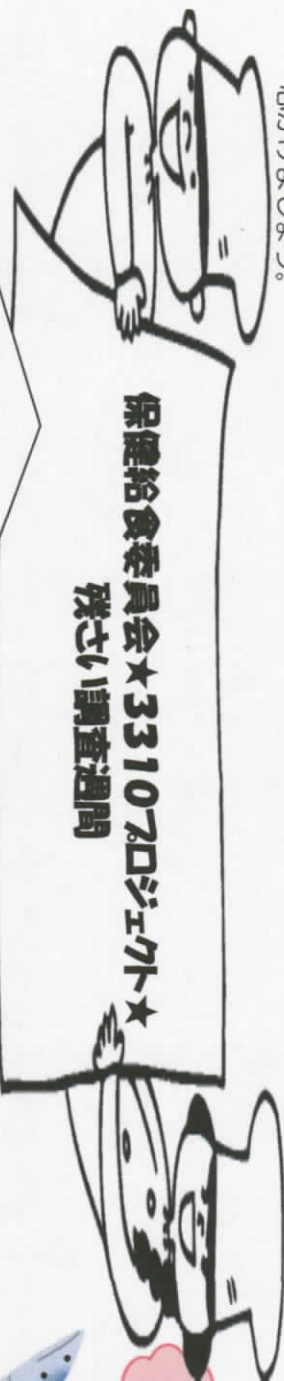




# 給食だより 12月号

港区立高陵中学校  
2016.11.30

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いをしっかりと、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



## 保健給食委員会★3310プロジェクト★ 残さい調査週間

### 3310プロジェクトとは？

高陵中学校の生徒会からの提言に基づき、高陵中生の目標の一つに「給食を残さない」というものがあります。そこから、保健給食委員会を中心に給食の残さいを少なくする運動、各付け『3310(残さいゼロ)プロジェクト』を立ち上げました。

残さい調査週間とは、高陵中学校の給食作りに関わっている人々への感謝の気持ちを込めて、給食の残さいを少なくしよう！という取り組みのことです。給食の残さい率をクラスごとに調査します。

期間:12月5日(月)12月～9日(金)

## 和食について



11月8、15、17日、1学年を対象に「和食を通して日本の食文化を知ろう」という授業を実施しました。授業後には、和食の食器を使用して給食を食べるといった体験も合わせて行いました。“自分たちが住んでいる国の料理に興味を持って欲しい”という栄養士の願いから実現したものです。

和食の食器に盛ることで、いつもの給食がちよっぴり豪華に見えたり、普段は魚を残している人も完食できていました。

和食には、季節感の演出や、新鮮な食材の提供など、食べる人への気遣い“おもてなし”が表現されています。和食の良さを感じて、ご家庭でもぜひ和食を味わってもらえるとうれしいです。



調理員の方と同じように

## 白衣・マスクを正しく身に着けよう

□帽子に髪の毛をきちんと入れた

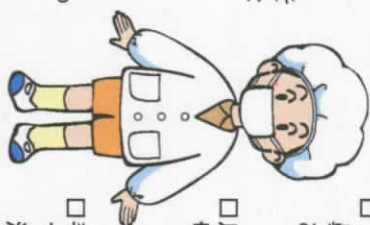
□マスクは鼻までおおっている

給食室では安全安心でおいしい給食を提供できるように、衛生管理を第一に考えています。

□清潔な白衣を着ている

□爪を短く切っている

調理員の方は、清潔な白衣を着て、マスクできちんと鼻と口をおおい、帽子の中に髪の毛を全部しまえます。皆さんが給食当番の時も、調理員の方と同じように白衣・マスクを正しく身に着けましょう。



## 給食レシピ

### さわらの照り焼き

～材料(4切れ分)～

- さわら ……4切れ
- しょうが ……一片
- こいくちしょうゆ…小さじ2
- 酒 ……小さじ1
- ★水 ……大さじ2
- ★砂糖 ……小さじ1
- ★こいくちしょうゆ…小さじ2
- ★みりん ……小さじ1
- ★酒 ……小さじ1

～作り方～

- ① しょうがをすりおろし、●と合わせ、さわらを漬ける。
- ② ★を合わせて、加熱する。
- ③ さわらを焼き、タレをからめる。

### ☆ひとくま☆

さわらは漢字で鯖(魚へんに春)と書きます。関西では春が旬、関東では冬が旬と言われています。さわらは、はDHA(トコサヘキエン酸)が豊富です。DHAは、学習能力や記憶力の向上に効果的とも言われています。



## ワンポイント

### 風邪・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

私達は、普段色々な物に触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

風邪やインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

