



令和4年1月号

宇都宮市立陽北中学校

寒さが一段と厳しい時期ですね。ギリギリまで寝たいところですが、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。給食室では今年も安全でおいしい給食づくりを目標にがんばります。どうぞよろしくお願いします。

全国学校給食週間です！



1月24～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22（1889）年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈がありました。

そして昭和22（1947）年、ついに学校給食は再開されたのです。世界からの善意に感謝の気持ちをあらためて示すとともに、学校給食が戦後再びスタートできたことの意義を考え、その発展を期し、また日本の学校給食の一番の特徴といえる教育の一環として給食が行われていることを、子どもたちだけでなく学校関係者全員があらためて再確認する意味でも、この「全国学校給食週間」の取り組みを大切にしたいと思います。

子どもたちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や逆に若年女性のやせなどが懸念されている今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるためにとても重要な役割を果たしています。

陽北中 校内給食週間1/23（月）～27（金）

栃木県の特産物かんぴょう・モロ・ゆばや地元の食材を使った栃木の味めぐり給食や宮っ子ランチ・秋田の料理を予定しています。給食委員による昼の放送やクイズもありますのでお楽しみに！

ノロウイルスに注意しよう

多くは吐き気やおう吐、下痢などの症状が見られますが、人によっては発症しても軽いかなどに似ているため気づかれにくいこともあるノロウイルス感染症。集団活動を行う学校は、とくに感染が広がりやすい場所です。給食を食べる前のせっけんを使った正しい手洗いや、配膳するときのマスク着用や清潔な身だしなみ、そして給食当番になった生徒はきちんと毎日自分の健康状態をチェックするなど予防に気をつけていきましょう。給食室も食品を介した感染が起きないように厳重に注意しています。

ノロウイルス その特徴と 発病後の症状

体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症します。吐き気や下痢、38℃以下の発熱などの症状が風邪に似ています。



症状がなくても体内にウイルスをもっている場合（健康保菌者）があります。感染予防には日ごろから手をしっかり洗うことが大切です。（特に食事前）



消毒には85℃で1分以上の加熱か塩素系漂白剤を薄めたものが有効です。アルコール消毒では殺菌されません。



ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができません。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べましょう。



寒くても牛乳を飲みましょう

寒くなってくると、牛乳の残りが多くなってきます。牛乳にはみなさんの成長に必要なカルシウムがたくさん入っています。給食ではみなさんが一日に必要なカルシウム量の半分がとれるように献立を立てています。でも、牛乳を飲まないのとれる量がぐんと減ってしまいます。一口も飲まないで残すことのないようにしましょう。家でも、シチューに牛乳を入れるなど乳製品を上手に料理に取り入れましょう。

アレルギーなどで飲むことのできない人は、その分小魚や大豆製品や野菜などで補ってください。カルシウム補給のために牛乳がおいしいところは、1回にとれる摂取量が多い、吸収率が高い、手軽に摂取できることです。

