



# 給食たより

平成30年1月30日

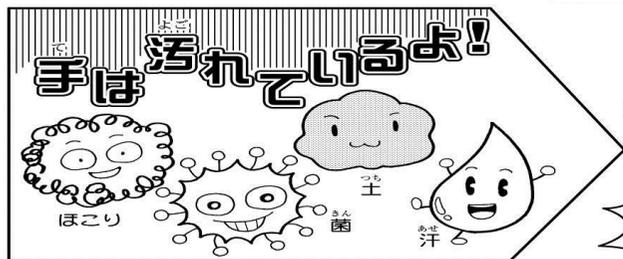
調布市立石原小学校

校長 樋川 宣志

栄養士 岩崎 可愛

寒い日が続く、かぜやインフルエンザが流行っています。かぜの予防のためにも、外から帰ったら「うがい」「てあらい」をしっかりとる習慣をつけましょう。そして寒いからといって服をたくさん着るよりも、好き嫌いしないでなんでも食べて、からだの中から温めましょう。

い・た・だ・き・ま・す



## できていますか? 基本の手洗い

### 手洗いポイント



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

### 石けんを必ず使おう



石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

### 手の洗いすぎに注意!

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。



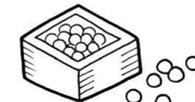
### 手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします



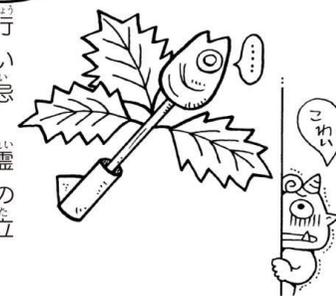
せつ 節

ぶん 分



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「靈力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



## 大豆と日本食のいい関係

日本型食生活を支える ベストカップル

ごはん

大豆



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

## 日本の食卓に しょうゆ 欠かせない



しょうゆは、鎌倉時代に覚心という僧が中国からその製法を持ち帰り、紀州の人々に伝えたのがはじまりとされ、和食には欠かせない調味料になっています。また、しょうゆには強い殺菌力のほか、アミノ酸の働きで消化を促進したり、独特のうまみや香りで、食欲を増進させます。

## 郷土色豊かな みそ



みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類はこうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また色の違いによって、赤みそ、淡色みそ、白みそにわけられ、味も甘口、辛口などがあります。

### みそマップ

- 米みそ(大豆+米こうじ)
- ▨ 麦みそ(大豆+麦こうじ)
- 豆みそ(大豆+豆こうじ)



★保護者の皆様へ給食費納入のお願い★ 2月は1日(木)、よび日は15日(木)です。