



給食だより

令和6年9月2日

大田区立馬込小学校

校長 山本 秀一

栄養士

2学期が始まりますね。気温や天気が不安定な日が多くなっています。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えて過ごすことが大切です。2学期からはお弁当が始まります。給食はありませんが、給食だよりで旬の食べ物や行事食、レシピ、食生活のことなど、食についていろいろお知らせしていきます。



生活リズムの整え方

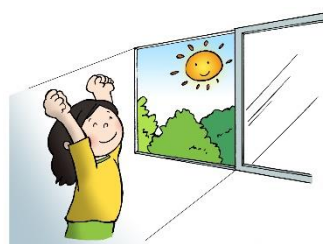


夜寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳のはたらきにも影響を与えます。体の成長に必要な成長ホルモンは、深い眠りにつく時に多く分泌されます。

朝の日の光をあびる



日の光をあびると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。また脳も目覚めて、体も活動しやすくなります。

規則正しく食事をとる



1日3食の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日の生活リズムが作りやすくなります。

日中に体を動かす



日中なるべく運動をするなど、活動的に過ごす、夜によく眠れるようになります。運動は習慣にすることが大切です。

日本の行事＜秋分の日＞

9月22日は「秋分の日」です。秋分を真ん中にした前後7日間をお彼岸といいます。ご先祖様に萩の花にみたてた「おはぎ」をお供えます。おはぎは、もち米を小豆あんでつつんだ和菓子です。小豆の赤い色には、魔除けの効果があると信じられていたため、邪気を払う食べ物として使われていたそうです。



食中毒に気を付けよう！

食中毒は、はじめじめした季節、気温が高い季節に多く発生します。食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるかわかりませんが、色々なところに存在している可能性があります。食中毒予防のポイントをお伝えします。



★食中毒予防の3原則★

菌を「つけない」



- ・石けんでしっかり手洗いをする。(調理前、生ものを触った後、盛りつけ前)
 - ・生の肉や魚などを切る時、野菜を切る時のまな板を分ける。
 - ・スポンジやふきん、調理器具、お弁当の容器などを清潔に保つ。
 - ・食事のおかずをお弁当のおかずを使う時は、先に取り分けておく。
- ※ノロウイルスにはアルコール消毒が効きません。

菌を「増やさない」



- ・買って来た食材やお惣菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・保存方法や賞味期限、消費期限を確認する。
- ・食材や出来上がった料理を室温で長時間放置しない。
(あら熱がとれたら、容器に入れて冷蔵庫へ)
- ・お弁当には、保冷剤をつける。(大きめまたは何個か)

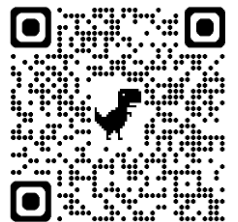
菌を「やっつける」



- ・お肉や魚、卵などを使った後のまな板・包丁や調理器具は、洗剤でよく洗う。熱湯消毒も効果的です。
 - ・食品の中心部までしっかり火を通す。(前日に作ったおかずも加熱する。
(中心温度で75度1分間以上、ノロウイルス対策では85度1分間以上))
- ※ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

「食中毒を防ぐ6つのポイント」もチェックしてみよう！

食品を買うところから、残った料理の保存までで、食中毒予防のための6つのポイントが書かれています(厚生労働省)。ぜひご参考ください。



白身魚のハーブパン粉焼き

お魚の洋風レシピです。お弁当のおかずにも！

材料(4人分)

- | | |
|---------------|------------|
| ・白身魚(50g)…5切れ | ・ガーリックパウダー |
| ・塩・こしょう…少々 | ・バジル(きざみ) |
| ・白ワイン…小さじ1 | ・パセリ |
| | ・ロリエ |
| ・オリーブオイル…小さじ3 | ・黒こしょう |
| | ・パン粉…大さじ2 |

作り方

- ①白身魚に塩、こしょう、白ワインで下味をつける。
- ②ガーリックパウダーからパン粉を混ぜ合わせる。
- ③オリーブオイルを魚につけ、②をまぶして、180度のオーブンで15～20分焼く。または油をうすくいたフライパンで両面を焼く。