

# 食育だより



町田市立成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
栄養士

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



## つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



こんな時は手を洗いましょう



いえ かえ とき  
家に帰った時



あと  
トイレの後



どうぶつ さわ とき  
動物に触った時



はな あと  
鼻をかんだ後



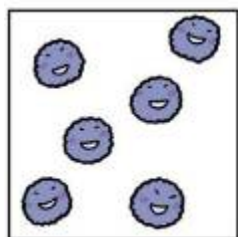
りょう り まえ  
料理をする前



しょうじ まえ  
食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

# ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って  
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで  
(85～90℃で90秒間  
以上) 加熱する

## 《食育コーナー》

10月は「おはなし給食」を実施しました。絵本に登場する食べ物や給食で再現し、絵本の紹介も行いました。給食委員会の児童による絵本の読み聞かせを録画し、その動画を全学年クラスに給食の時間に視聴してもらいました。子供たちは静かに聞き入っていて、絵本のどこに給食で再現したメニューが出てくるか、真剣に探していました。「おはなし給食」はとても好評でした。

### 図書室前の展示



## ＜子供たちの感想＞

- ・この食べ物どこにでてくるの？
- ・パンどろほうトーストかわいい！！
- ・図書室で本借りられますか？
- ・ほくもその本もってる！など

「おはなし給食」で登場した絵本は11月から成瀬小の図書室で借りることができます。  
ぜひ読んでみてください。おはなし給食が、本を読むきっかけになると嬉しいです！

## ＜10月の給食で使用した主な食材の産地について＞ 10/1～10/30

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	北海道、	野菜	じゃがいも	北海道	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		もやし	栃木		さといも	埼玉		鶏肉	宮崎、岩手
	大根	北海道、千葉		小松菜	東京、神奈川		かぼちゃ	北海道		さば	ノルウェー
	ほうれん草	東京		れんこん	茨城		さつまいも	千葉		あかうお	アラスカ
	きゃべつ	長野		なす	群馬		みつば	静岡		ます	ロシア産
	白菜	長野		ほうれん草	東京、埼玉		パセリ	茨城		いか	ペルー
	パセリ	静岡		えのき	長野	果物	くり	熊本	魚	ちりめんじゃこ	瀬戸内
	ねぎ	青森		まいたけ	東京		紅玉	長野		ししゃも	ノルウェー
	玉ねぎ	北海道		しめじ	長野		みかん	和歌山		あさり	中国
	にら	茨城		セロリ	長野		レモン	愛媛			
	きゅうり	群馬		しいたけ	岩手		柿	奈良			
	いんげん	青森		万能ねぎ	福岡		りんご	青森	卵	うずらの卵	愛知
	れんこん	茨城		ピーマン	茨城		梨	栃木		鶏卵	岩手
	ごぼう	青森		パセリ	長野						