



# 河小 食育だより 11月号

こんにちは、栄養教諭の堀崎です。昨今、子どもたちの給食時の様子を見ると食欲が増し、食べ残しがぐっと減りました。どの学級も子どもたちが残さず食べるよう担当が日々、給食指導に力を入れています。しっかり食べて元気な学校生活を送ってほしいと願います。

## 食育 その5 「五感を育もう」

私たちは食べ物を五感で味わいます。  
食で表す五感とは次のようなことです。

- 視覚** (目で見て「おいしそう」と感じる)
- 聴覚** (料理する音, 食べ物を噛む音を聴く, 感じる)
- 触覚** (食べ物の感触や料理の温かさ, 冷たさなどを感じる)
- 嗅覚** (食べ物や料理の香りを感じる)
- 味覚** (酸味・苦味・甘味・辛味・塩味の五味を感じる)

### ★五感を育むには

- 家族や仲間など大勢で食べながら会話し積極的にコミュニケーションを図る。
- 栽培や調理体験などを通して、見たり聞いたり試したりする。

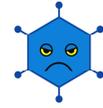
五感は子どものうちから形成されるのでこれらの積み重ねが重要になります。



ホーリー

舌に食べ物が触れると、その刺激が脳に伝わり味を感じます。この刺激を繰り返すと脳は活性化し、食に対する感性が豊かになるそうです。五感を育むことは、「食」が命をつなぐだけでなく、食べる喜びや充実感といった人間らしい感覚を体得することになります。

# 感染症を防ごう



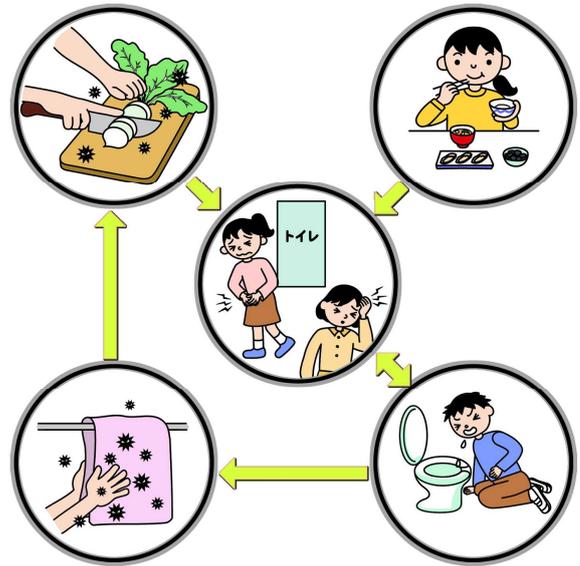
感染性胃腸炎の心配な季節。本校は11月上旬、欠席者が急増した日がありました。こまめな手洗いやうがいはもちろん、免疫力を高める食事も大切です。

かんせんしょう

## 感染症の広がり方

1. 食品や手に付いたウイルスが不十分な洗浄<sup>せんじょう</sup>や加熱<sup>かねつ</sup>で調理後も残り、口から体内に入る。
2. 体内で増殖<sup>げり</sup>して下痢<sup>おうと</sup>や嘔吐<sup>おうと</sup>を起こす。
3. ウイルスをもつ人の咳<sup>せき</sup>やくしゃみ<sup>せき</sup>、使ったトイレから感染<sup>せんかん</sup>し他の人の体内で増殖<sup>ぞうしょく</sup>する。
4. 共用<sup>てふ</sup>する手拭き<sup>てふ</sup>や器具<sup>かい</sup>を介して手に付く。
5. 再び1→2→3→4の順で循環<sup>じゆんかん</sup>する。  
(感染はいずれかの場で起こります。)

※特にノロウイルスは感染力が強く、またたく間に広がります。アルコール消毒では効果がないので、塩素による正しく迅速な消毒が必要です。



免疫力を高めよう！

## たっぷり野菜のクリーム煮



〈材料〉4人分

|        |       |
|--------|-------|
| 鶏肉     | 80g   |
| ベーコン   | 1枚    |
| 南瓜     | 小1/4個 |
| 玉ねぎ    | 中1個   |
| にんじん   | 小1本   |
| ブロッコリー | 1/2束  |
| エリンギ   | 小1本   |
| 小麦粉    | 大さじ1  |
| バター    | 大さじ1  |
| 牛乳     | 100ml |
| 豆乳     | 50ml  |
| 生クリーム  | 大さじ1  |
| コンソメ   | 3個    |
| 塩      | 適宜    |
| こしょう   | 少々    |

〈作り方〉

- ① 鶏肉・南瓜・にんじん・ブロッコリーは一口大、ベーコンは千切り、玉ねぎ・エリンギは1cm角に切る。
- ② 小麦粉とバターでルウを作る。(市販のホワイトルウでもよい。その場合コンソメは使わない。)
- ③ ブロッコリーはさっと茹でておく。
- ④ 鍋で鶏肉・ベーコンと玉ねぎを塩、こしょうで炒め、水を加えてから、にんじんも入れて煮る。
- ⑤ 煮えてきたらコンソメ、南瓜、エリンギを加え火を通す。
- ⑥ ⑤に牛乳・豆乳・ルウの順に入れ調味する。
- ⑦ 最後に生クリームを入れ、ブロッコリーを散らす。

