

# \* 給食だより \*

11月

大槌町学校給食センター 平成28年11月1日 No.8



\*\*\*\*\*  
 11月に入り寒さが増す日々となってきました。だんだんと空気も乾燥し、風邪をひきやすい時期になってきたため、予防が大切です。体を温かくしたうえで、食事（栄養）・睡眠・運動の3つで免疫力を高め、健康な体を保ちましょう。  
 今月は、鮭の日、ノロウイルス、二子芋について紹介します。  
 \*\*\*\*\*

## 11月11日は「<sup>さけ</sup>鮭の日」

毎年11月11日は「鮭の日」です。家庭や給食でよく食べられる鮭は、とても身近な魚ですね。今回はそんな鮭について紹介します。

### 【鮭の日の由来】

「鮭」という漢字の右側（つくり）の「圭」を分解すると十一になることから、11月11日が「鮭の日」となっています。1987年に新潟県村上市が、1992年に大阪市中央卸売市場・鮭の日委員会が制定しています。

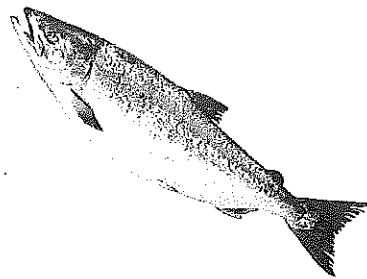
### 【鮭の栄養】

良質なたんぱく質と脂肪を含むとともに、血液をサラサラにするEPA、脳の細胞を活性化させるDHAやビタミンB群、脳神経の働きを助けたり血行をよくしたりするナイアシンなどのビタミン類が豊富に含まれています。これらは生活習慣病を予防する働きもあるので、子どもにも大人にもうれしい栄養素をもった魚といえます。また、焼き魚の皮は残されがちですが、皮にはコラーゲンが含まれているので、関節の軟骨や美肌にも効果があります。

### 【鮭を使った郷土料理】

北海道のチャンチャン焼き、石狩鍋、三平汁、宮城県のはらこ飯、新潟県の酒びたしなど、東北や北陸を中心に鮭を使った郷土料理がたくさんあります。

鮭は、岩手県の“県の魚”、大槌町の“町の魚”、宮古市の“市の魚”などに制定されています。



11日(金)の給食は「鮭の胡麻みそだれかけ」を予定しています。お楽しみに！

## 冬は「ノロウイルス」にご注意！

夏場は細菌性の食中毒が多いのに対し、冬は「ノロウイルス」による食中毒が多く発生します。ノロウイルスは感染力が非常に強いので、気付かないうちに感染したり他の人を感染させたりしてしまいます。ノロウイルスの基本的な知識を身につけ、予防に努めましょう。

【感染経路】 経口感染、飛沫感染、接触感染、空気感染

【発生時期】 11～4月

【症状】 潜伏期間24～48時間

吐き気や嘔吐、下痢などが起こる

【予防方法】 ① 調理前後・配膳前に石けんと流水でしっかりと手洗いをする

② 食品は十分に加熱（85℃以上で90秒間）して食べる

③ 便や嘔吐物は素手で処理せず、塩素系消毒剤を使用する



## きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちなのが指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

手をふくときは、清潔なハンカチやタオルを忘れずに！

北上市特産

## ふたごさといも 二子芋を味わおう



みなさんは「二子芋」を知っていますか？ 二子芋は、岩手県北上市の北部にある二子地区で生産された里芋で、約300年前からこの地区で栽培されています。

全国に出回る里芋の多くは「白茎（しろから）」と呼ばれる品種ですが、二子芋は「赤茎（あかから）」と呼ばれる品種で、独特の粘りとまろやかさがあります。

秋は里芋の旬の時期ということで、この二子芋を使ったコロックを17日（木）の給食で出す予定です。二子芋ならではのおいしさを味わってください。

(今月の給食レシピ紹介はお休みです)