



12月 食太朗だより

令和7年12月1日 第8号
茨城県立境特別支援学校

かぜに負けない元気な体をつくろう！

空気が乾燥し寒さがきびしい冬は、かぜがはやる季節です。かぜには色々な種類がありますが、その多くはウイルスが原因とされています。

好ききらいなく何でも食べ、適度に運動し、睡眠もしっかりとって、普段から体の抵抗力を強くしておくことが大切です。

また、手を洗わずに食べると、かぜのウイルスがからだの中に入りこみ、かぜをひく原因になります。食べる前には必ず手を洗う習慣を身に付けましょう。

食べる前にはしっかり手を洗おう！

洗う前の手には細菌やウイルスがいっぱい



洗い残しの多い部分



色が濃くなっている指先や指の間、手のひらのしわに注意して、丁寧に洗いましょう！

かぜ予防に効果のある食べ物

体力をつけて体の免疫力を高める

たんぱく質



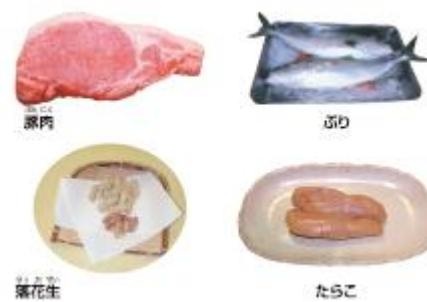
皮ふや粘膜を強くし、ウイルスから体を守る

ビタミン A



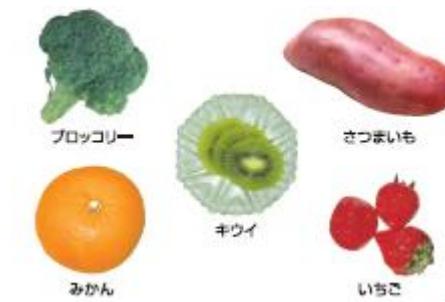
エネルギーをつくり出し、疲れをとる

ビタミン B1



ウイルスとたたかう白血球の働きを助ける

ビタミン C



給食のおしごと衛生管理

*給食を作る時、最も気を遣うのが「衛生的な調理をする」ということです。特に学校給食では、一度に大量の食事を作り、幼い子どもたちに食べてもらうのですから、かなり厳しい衛生管理が必要です。では、その一例をお話ししましょう。



○手洗いの徹底
作業が変わると毎にせっけんと消毒液のダブル洗浄。また、直接食べるのは素手でさわらないことになっています。



○エプロン・器具などの使い分け
肉・魚、野菜、果物など用途に応じて、何種類ものエプロン・器具などを用意し、菌が移らないようにしています。



○温度の確認
焼く、揚げる、ゆでる、炒めるなど、加熱したものはすべて、内部温度計をさして温度を測り、確認しています。



○できあがり時間の調整
食中毒は時間とともに増えていきます。できあがり時間を遅くすることも、大切な衛生管理です。

*冬でも食中毒は起こるので油断は禁物！毎日気をひきしめてがんばっています。