

# 鳥取県

## 学校給食会だより



令和3年11月8日 文責:佐竹香寿代  
HPアドレス:<http://www.togk.or.jp>

11月号(No.241)

(公財)鳥取県学校給食会  
鳥取市安長字前内387-1  
(TEL)0857-23-7084  
(FAX)0857-27-8040  
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

### 食と健康の伝言板 NO.91

今年度、新規採用の先生にご執筆いただきましたのでご紹介します。

岩美町学校給食共同調理場 学校栄養職員 林 藍子 氏

鳥取県の最東北端に位置する岩美町は、海や山などの豊かな自然環境に囲まれ、TV アニメ「Free!」の聖地としても取り上げられるほど、魅力溢れる美しい町です。岩美町学校給食共同調理場では、所長、学校栄養職員、調理員 8 名、運転手 4 名といった組織体制のもと、約 850 人の給食を提供しています。「給食は、子どもたちにとって日常における楽しみの一つであり、給食の記憶は強く残る」そのようなことを常に意識し、日々の業務に励んでいます。私は、自身が作成した献立が目に見える形となり、一つの教材として子どもたちの成長に携われることにやりがいを感じています。それゆえに、重要な役割を担い悩むことも多々ありますが、日々、周りからのご指導とご協力をいただきながら、多くのことを学んでいます。新型コロナウイルス感染拡大といった予測困難な時代に突入している今、学校給食においてもその時代の強みを活かした給食運営や食育が求められています。そのような状況の中で、学校生活を送っている子どもたちが将来、未来を担う成人となった時に記憶の片隅に残り、充実した生活を送ることができるような魅力溢れる学校給食を今後も提供していきたいです。



### 寒さに負けるな! 体調管理をしっかりしよう!

朝晩はすっかり冷え込むようになりました。これからの季節は、新型コロナウイルスに加えさまざまな感染症(かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎など)が流行り始めます。これらの感染症を防ぐため、「手洗い・うがい」だけでなく、日頃から規則正しい生活習慣を心掛けることも大切です。また朝から体調がすぐれない時は、お休みして、家でしっかり休養し、まわりの人につさせないようにすることも大切です。冷え対策として「首・手首・足首」の「3つの首」を温めると血の巡りがよくなり、体が温まると言われています。3つの首を寒さからしっかりガードしましょう!



### 貸出し教材について

この度、新たにスタンド型手洗いチェッカーを追加購入し、全部で9台(スタンド型6台・ボックス型3台)となりました。この手洗いチェッカーは、手に付けたローションを汚れに見立てて、特殊なライトの下で照らすと、洗い残し部分が青白く光ります。適切な手洗いが行われているかどうか簡単に確認することができます。是非ご活用ください。貸出し状況につきましては、本会までお問い合わせください。



ボックス型

スタンド型

### 11月8日は いい歯の日 です

いい歯の日は、1993年11月8日に日本歯科医師会が設定しました。いつまでも美味しく、楽しく食事をするために口の中の健康を保ってほしいという願いが込められています。

<b>カルシウム</b> 歯の原料となっている成分で、身体のカルシウムの99%は歯と骨に含まれています。	<b>タンパク質</b> 歯の土台である、歯茎をつくる働きをしています。体の成長や、脳の発達にもとても重要な栄養素です。	<b>マグネシウム</b> 歯を支える歯槽骨(しそうこつ)の構成成分で、カルシウムの吸収も助けてくれます。
<b>ビタミンD</b> 腸から吸収したカルシウムを、歯や骨に送り込む働きをしています。カルシウムの利用を高めてくれる、歯の硬さに関係する栄養素です。	<b>ビタミンA</b> 歯が作られるのに必要な栄養素で、歯の表面のエナメル質を作ってくれます。	<b>ビタミンC</b> 健康な歯茎を形成するのに必要な栄養素で、歯茎の構成成分であるコラーゲン生成のために必須の栄養素だといわれています。

#### 噛むことの効果



- 唾液がたくさん出るので、虫歯予防の効果があります。
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防いで満腹を予防します。
- 食べ物の消化・吸収をよくします。
- 味わうことで、味覚の発達に効果があります。
- 脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなると言われています。



### 鳥取市産さといもについて

さといもの圃場は、鳥取市河内地区にあり、広大な土地で栽培されています。収穫されたさといもは、本会が集荷し、県内の指定加工業者へ納入します。納入されたさといもは、手作業により洗浄・皮むき・カット・袋詰め・冷凍加工され、「冷凍鳥取県産さといもカット」として製品化されます。随時加工業者より本会が引き取りし供給しております。

これから本格的な収穫が始まり、旬を迎えるさといもを是非ご活用いただきたいと思います。