

# 食育だより

～おうちの方へ～  
2月号  
咲洲みなみ小中一貫校  
19日は食育の日

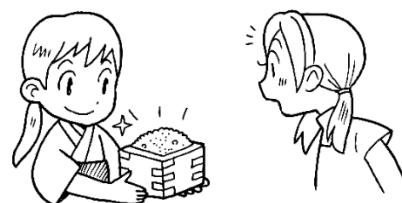
2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒く乾燥していると風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。体力をつけるためにも、しっかりと「食べる、運動する、睡眠をとる」ことを意識して、元気に過ごしましょう。



## 昔から食べ継がれてきた豆を見直そう！

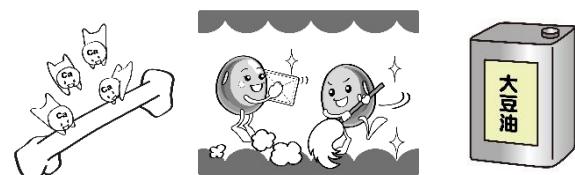
### 五穀のうちのひとつ、「大切な豆」

五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切に作られてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穣」を願う祭りが現在でも日本各地に数多く残っています。



### 豆の優れた栄養価

豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



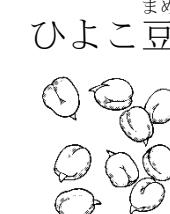
### 色々な豆の種類



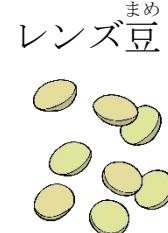
ぜんざいやあんこの材料になります。赤い小さな豆です。



金時豆・うずら豆・とら豆など大きさや模様の違う豆ですが、もともとは同じいんげん豆です。



ひよこの形に似ています。ガルバンソとも呼ばれています。



ひらたくレンズのような形をしています。



## かんせんふせ 感染を防ごう



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しています。食べ物だけでなく人から人へも感染し、現在の流行の原因は、人からのものがほとんどといわれています。

ノロウイルスは感染力が強く、10個から100個程度で人に感染して腸管の中で増え、食中毒症状を起こします。調理した人が感染していて、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合や、汚染された食べ物を生で食べたり、十分加熱をしないで食べた場合、また食品からだけでなく、接触や空気などを介しても感染します。家庭でも十分気をつけましょう。



- 手洗い・・・トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗った後、流水でよく洗い流しましょう。
- 食材の加熱・・・ノロウイルスは、85度1分以上の加熱で死滅します。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。
- 調理器具の洗浄・除菌・・・毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぎましょう。

## アルコール消毒ではダメなの？

インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスの細胞膜はとても硬いため、アルコールでは死滅しません。調理器具や嘔吐物で汚れた物などの消毒は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）をうすめた液を使います。

