

# 12月給食たより

令和2年11月26日  
港区立高陵中学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理をすることが大切です。

## もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう	早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう
おやつは時間と 量を決めて 食べよう	冬野菜をたっぷり食べよう
食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう	

## ♪給食の様子♪

11月9日に提供した「野菜チップス」です。じゃがいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、さつまいも、紫いもの6種類の野菜を薄く切って油で揚げました。



## ♪12月の献立♪

給食で日本の味めぐりとして、青森県の「せんべい汁」、北海道の「鮭のチャンチャン焼き」、山形県の「かぼちゃのほうとう」などの郷土料理を出します。

世界の味めぐりとして、アメリカの「ジャンバラヤ」や「チキンヌードルスープ」、カナダの「メープルトースト」などを出します。

12月21日の冬至の行事食として、かぼちゃとゆずを使います。冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

# 冬に多い食中毒 ノロウイルス



食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんが、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

### 感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24～48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。

### 感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。

## ノロウイルス食中毒予防の4原則

<h3>「持ち込まない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>○感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。</li> <li>○下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。</li> </ul>	<h3>「広げない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>○トイレは定期的に清掃・消毒する。</li> <li>○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。</li> </ul>
<h3>「付けない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>○調理や食事の前には石鹸を使い、洗い残しのないように丁寧に洗う。</li> <li>○手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。</li> </ul> <p>2度洗いが効果的。</p>	<h3>「やっつける」</h3> <p>85～90℃、90秒以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。</li> <li>○器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。</li> </ul> <p>ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85～90℃、90秒以上が目安。</p>

## 塩素消毒液の作り方 家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。

水 1.5ℓ	…漂白剤 5ml	消毒・拭き取り用 0.02% (200ppm)濃度
	…漂白剤 25ml	嘔吐物などの処理用 0.1% (1000ppm)濃度