



12月給食だより

平成28年度 北町小学校
校長 石井 友行
栄養士 山本 わかな



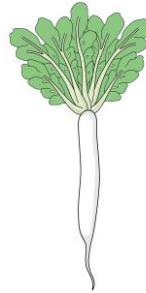
早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯に漬かると風邪をひかないといわれています。



かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

12月5日(月)は練馬大根一斉給食!

練馬大根は戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし、地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。昨年に続き、「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫された大根を、区内の全小中学校の給食で使用します。北町小学校では「練馬スパゲティ」(大根おろしとツナをしょうゆ、砂糖、塩、酢で味付けしたおろしソースをスパゲティにかけます)を出します。



12月の献立から

21日(水) 冬至献立 「冬至のだまこ汁」のだまこ汁は秋田県の郷土料理です。だまことは、ごはんで作った団子のことで、お手玉(方言の‘だま’)に似ていることからそう呼ばれます。給食ではごはんでなく、白玉粉にカボチャを練り込んで団子を作り、汁にします。「ゆず風味の白菜漬け」にはゆずの皮のせん切りを使います。

22日(木) セレクト給食 事前に A「鶏肉のバーベキューソース」か B「鶏のから揚げ」を選び、給食委員会が中心となって各クラスの注文を集計します。当日は自分が選んだ献立を食べます。

12月 児童1日1回あたり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	セレクト給食	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
							Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	
北町小平均	A B	599 602	23.8	28.8 29.1	347	2.2	236	0.33	0.49	29	4.5
学校給食摂取基準		640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。12月分の引き落とし日は12月5日(月)です。

ノロウイルスに注意!!



近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1~2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。

※感染性胃腸炎は、ロタウイルスや腸管アデノウイルス、細菌、寄生虫が原因となることもあります。

感染するとどうなるの?

感染してから発症するまでは24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



発症したら...

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどいときは病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えたほうがよいでしょう。



感染を防ぐには?

1 手洗いの徹底



手はせっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふき取ります。調理や食事前、トイレ、オムツ交換の後には必ず行いましょう。

2 食品の加熱

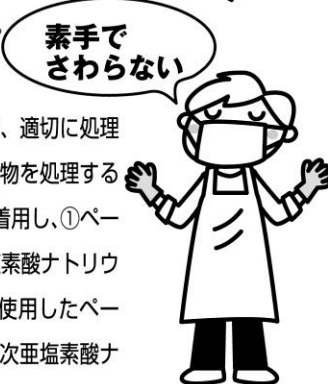


ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなど二枚貝を生で食べるのは避け、調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底してください。

3 塩素消毒



感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。床などに飛び散った吐物を処理するときは、使い捨てのガウン(エプロン)、マスク、手袋を着用し、①ペーパータオルなどで静かにふき取る。②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふき取り、水ぶきする。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を浸るように入れて密閉し、廃棄する。



○次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。

塩素濃度約5%の漂白剤 10mlを水道水 500mlで希釈すると、約1,000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍に希釈します。

