



12月給食たより

平成28年12月1日
練馬区立向山小学校

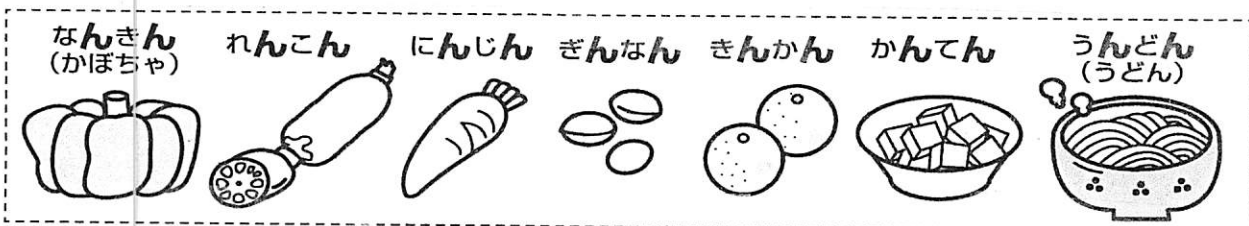
今年も残すところあとわずかとなりました。今年は早くから雪が降り寒さが厳しくなっています。空気も乾燥してくるため、かぜがはやる時季です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

また、かぜをひかないためには、“栄養”と“休養”が大切です。食事は栄養バランスに気をつけて3食しっかりと、夜早めに寝るようにしましょう。



12月21日は“冬至”です

12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、ゆず湯につかるとかぜ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、かぜ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、食事にもぜひとり入れたいですね。給食では、21日には『みそ汁』の具としてかぼちゃが登場します。冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります



<10月14日~11月18日使用食材一覧>

- ◇北海道・人参、じゃがいも、玉ねぎ、いんげん豆、グリルパスタ、バター、きなこ、大豆、鮭、春雨、ホーロー、かぼちゃパスタ
- ◇青森・にんにく、豚肉、ごぼう
- ◇三陸・わかめ
- ◇秋田・リンゴ、米
- ◇富山・大豆
- ◇山形・ねぎ、油揚げ
- ◇神奈川・豆腐、パン粉
- ◇長野・白菜、りんご缶、えのきだけ、しめじ
- ◇群馬・わかり、キャベツ、なす、ソシヤク、豆腐
- ◇埼玉・ねぎ、小松菜、米粉
- ◇練馬・小松菜、キャベツ
- ◇千葉・豆乳、ほうれん草、マッシュルーム
- ◇茨城・さつまいも、卵、にら、小松菜、白菜、ピーマン、いんげん
- ◇岡山・マッシュルーム
- ◇愛知・うずらの卵、のり
- ◇高知・生姜
- ◇和歌山・みかん
- ◇愛媛・筍、かつお節
- ◇大分・干しいたけ
- ◇熊本・豚肉
- ◇宮崎・切り干し大根
- ◇長崎・ひじき
- ◇鹿児島・かつお節
- ◇アメリカ・チーズ、加工マヨネーズ
- ◇北太平洋・いか
- ◇北アフリカ・ほき
- ◇ルビー・ししゃも
- ◇パトナム・むきえび
- ◇パラグアイ・ごま
- ◇ギリシャ・黄桃缶
- ◇インドネシア・パイ缶

12月5日は全校一斉練馬大根を使った献立です

練馬大根は、江戸時代に練馬地方で作り始めた大根を言います。練馬の表土は、深く大根の栽培に適地だったため、すぐれた大根が栽培され、練馬といえば、すぐに大根を思い出すほどの国内有数の産地となりました。しかし練馬大根は収穫時に大きな力が必要なため、近年生産量が次第に減少してきました。練馬区では、伝統地場野菜を残そうと様々な働きが行われています。12月4日に行われる『引っこ抜き大会』もそのひとつです。今年は、12月5日に練馬区内の小・中学校で『引っこ抜き大会』で抜かれた大根を使ったメニューの給食が作られます。向山小には、40本の練馬大根が届きます。『練馬スパゲティ』で練馬で育った練馬大根を味わって食べてもらいたいです。

ノロウイルスに注意！！



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、小さい子供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？



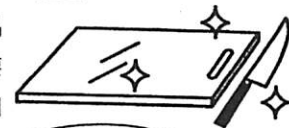
1 手洗いの徹底

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。

素手でさわらない



○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。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

12月の引き落とし日は、12月5日（月）です。