



## 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

#### 「持ち込まない」

- 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。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

#### 「広げない」

- トイレは定期的な清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

#### 「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

2度洗いが効果的。

#### 「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分に洗浄し、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。

85～90℃、90秒以上

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。

#### 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

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

○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。

### もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<h4>朝・昼・夕の3食を</h4> <p>決まった時間に食べよう</p>	<h4>早寝・早起きをして、</h4> <p>朝ごはんを必ず食べよう</p>
<h4>おやつは時間と量を</h4> <p>決めて食べよう</p>	<h4>冬野菜をたっぷり</h4> <p>食べよう</p>



### 今年12月21日 冬至と食べ物

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、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。

<h4>かぼちゃ</h4> <p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。</p>	<h4>あずき</h4> <p>赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。</p>
<h4>「ん」のつく食べ物</h4> <p>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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。</p>	<h4>こんにやく</h4> <p>「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。</p>

給食費の引き落としは12月10日(木)です

# 12月のこんだて

令和2年

練馬区立向山小学校

実施日			献立	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質
1	火	牛乳	はちみつレモントースト とうにゅうのクリームシチュー はなやさいのピクルス	牛乳 鶏肉 黄大豆 豆乳 クリーム	食パン マーガリン はちみつ 上白糖 米ぬか油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉	レモン にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー	643	13.7
2	水	牛乳	ごはん さばのみそに はくさいのごまあえ すずしろじる	牛乳 さば 米みそ 鶏肉	精白米 上白糖 三温糖 ごま でんぶん	生姜 ねぎ 白菜 人参 小松菜 ごぼう 大根 しめじ	634	16.5
3	木	牛乳	ほうとうふううどん ちくわのいそべあげ	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ ちくわ あおのり	うどん 米ぬか油 薄力粉 揚げ油	人参 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜	638	16.2
4	金	牛乳	こぎつねごはん ししゃものみりんやき だいこんのおかかあえ ちゃんこふうする	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 糸削り 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 ごま 上白糖	人参 コーン グリンピース 大根 緑豆もやし 小松菜 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	655	19.4
7	月	牛乳	ねりマスバゲッティ シザーサラダ りんご	牛乳 ツナ缶 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 三温糖 上白糖	にんにく 大根 キャベツ ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ りんご	615	14.4
8	火	牛乳	ごはん すきやきふうにくどうふ だいこんとわかめのすのもの	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ	精白米 米ぬか油 白滝 三温糖 上白糖 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 えのき 白菜 ねぎ 大根	602	16
9	水	牛乳	ごはん てっかみそ にくじゃが やさいごまあえ	牛乳 米みそ 黄大豆 豚肉	精白米 米ぬか油 三温糖 こんにゃく ジャがいも 上白糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 緑豆もやし ほうれん草	644	13.8
10	木	牛乳	ごはん わふうハンバーグ じゃがパタしょうゆ たっぶりやさいのみそする	牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 パン粉 でんぶん 上白糖 ジャがいも 有塩バター	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜 小松菜	663	14.8
11	金	牛乳	ごはん わかめのふりかけ なまあげのふきよせ やさいのあまみそあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ 米みそ	精白米 三温糖 ごま 米ぬか油 こんにゃく でんぶん 上白糖	生姜 人参 筍 干し椎茸 大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	628	14.1
14	月	牛乳	ごはん たまごやきのあまずあんかけ じゃこいりちゅうかサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 豚肉 米みそ	精白米 上白糖 米ぬか油 でんぶん ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 にはらキャベツ 緑豆もやし 小松菜 にんにく 生姜 キムチ 白菜 チンゲン菜 ねぎ	635	15.6
15	火	牛乳	とうふとぶたにくのあんかけどん きりぼしときゅうりのごまあえ みかん	牛乳 豚肉 押し豆腐	精白米 米ぬか油 上白糖 でんぶん ごま油	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 筍 しめじ 小松菜 大根 キャベツ きゅうり みかん	608	15.2
16	水	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため きゃべつのびたし じゃがいものみそする	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 ジャがいも	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 緑豆もやし ごぼう ねぎ	632	14.9
17	木	牛乳	マヨコーントースト ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 ボンレスハム 豚肉 黄大豆	胚芽パン マヨネーズ (エッグケア) 米ぬか油 ジャがいも 上白糖	玉ねぎ コーン 人参 トマト 缶バセリ きゅうり キャベツ	620	15.6
18	金	牛乳	ピビンパ とうふスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 ごま油	にんにく 生姜 筍 干し椎茸 人参 緑豆もやし 小松菜 白菜 にはら	585	15.4
21	月	牛乳	ごはん さけのゆずみそやき こまつなのおひたし かぼちゃすいとん	牛乳 鮭 米みそ 豚肉	精白米 三温糖 白玉粉 米粉 米ぬか油	しょうが ゆず 小松菜 人参 えのき かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	617	17.9
22	火	牛乳	ふゆやさいのカレー コーンサラダ みかん	牛乳 豚肉	精白米 大麦 米ぬか油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 人参 大根 トマト 缶りんご 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン みかん	682	11.5
23	水	牛乳	コッペパン ポルシチ だいこんとおまめのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト ひじき いんげん豆 ひよこ豆	コッペパン 米ぬか油 ジャがいも 三温糖 有塩バター 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト ビューレ 大根 きゅうり コーン	610	16
24	木	牛乳	ごはん いわしのかばやき やさいのからしあえ ぶたじゃがみそする	牛乳 いわし 豚肉 米みそ	精白米 でんぶん 揚げ油 上白糖 ごま 三温糖 米ぬか油 こんにゃく ジャがいも	緑豆もやし 人参 小松菜 キャベツ 生姜 ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ ほうれん草	660	15.5
25	金	牛乳	スパイシーピラフ テリやきチキン イタリアンスープ チョコレートプリン	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 鶏卵 アガー 豆乳	精白米 有塩バター 米ぬか油 上白糖 ざらめ糖 でんぶん ジャがいも パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 コーン にんにく 生姜 小松菜	665	15.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	633	15.4	29.9	2.5	349	97	2.4	286	0.40	0.52	35	4.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

にんにく	青森県	玉ねぎ	北海道	キャベツ	練馬区	じゃがいも	北海道	大根	千葉県	白菜	茨城県	ねぎ	山形県
生姜	高知県	人参	北海道	小松菜	練馬区	たけのこ	愛媛県	えのき	長野県	きゅうり	群馬県	もやし	栃木県