

令和2年度

12月給食だより

練馬区立南が丘小学校



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



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、体調管理には十分気を付けましょう。

もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう

おやつは時間と量を決めて食べよう

食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう

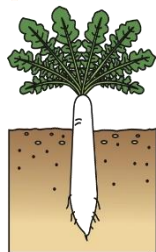
冬野菜をたっぷり食べよう

<11月の主な給食食材と産地>

にんじん	北海道	大根	千葉・練馬	白菜	長野	小松菜	埼玉・練馬	ほうれん草	群馬	たけのこ	福岡・愛媛
長ねぎ	茨城・山形	にんにく	青森	生姜	高知	もやし	栃木	えのき	長野	さつまいも	千葉
キャベツ	練馬	たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬	ピーマン	茨城	じゃが芋	北海道	ごぼう	青森
しめじ	長野	里芋	埼玉	まかじき	西太平洋	豆あじ	京都	えび	ベトナム	いか	北太平洋
とり肉	岩手	豚肉	群馬・茨城								

12月の給食から

☆6日(日)に練馬大根引っこ抜き大会が行われます。大会で収穫された大根は、練馬区内の全小中学校の給食に配られ、南が丘小では7日に「練馬スパゲティ」を作ります。☆21日(月)は冬至です。給食では「鮭のゆずみそ焼き」と「かぼちゃすいとん」を作ります。



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ので、「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? 感染したら、どうすればよいの?

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。

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」

- トイレは定期的に清掃・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

「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。

「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残さ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。

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。1月分を、1月12日(火)に引き落としいたします。

