

給食だより12月

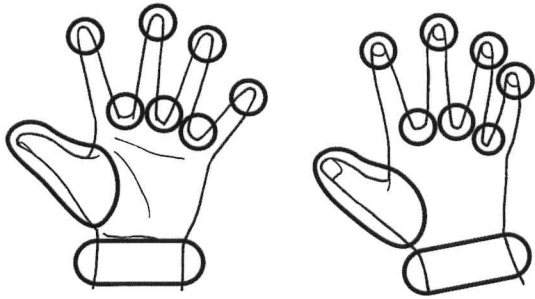
寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

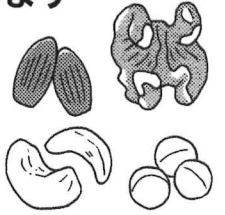
食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心に部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



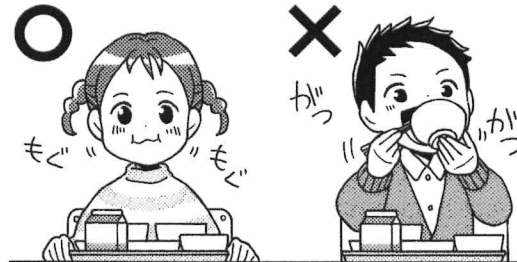
木の実による食物アレルギーが増えています

食物アレルギーの原因食物として、2021年の調査*では、鶏卵、牛乳に次いで、木の実類が第3位となり、小麦を上回りました。木の実類による食物アレルギーの増加を受け、「特定原材料に準ずるもの」として、2019年にアーモンドが、2024年にマカダミアナッツが追加され、2023年にくるみが「特定原材料」に移行されました。



*消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」

食べ物で窒息しないために自分でできること

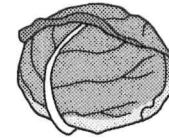


よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

クイズ キャベツの仲間は何れかな？

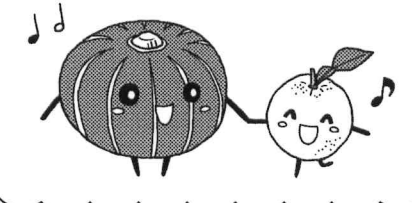
- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



解答：②ブロッコリー
 解説：キャベツはアブラナ科の植物で、ブロッコリーもアブラナ科の植物です。セロリはセリ科、れんこんは蓮科の植物です。

今年12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



参考文献 「小学ほけん3・4年」渡邊正樹ほか16名著 光文書院刊 厚生労働省HP 消費者庁HPほか