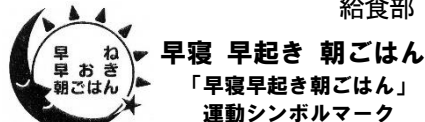


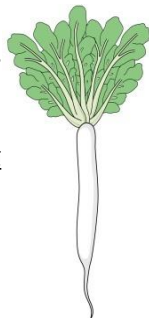
# 12月給食だより



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

## 12月2日（月）は練馬大根一斉給食！

幻とまで言われる「練馬大根」。練馬区に住んでいても見たことがないという人も多いのでは。幻と言われるまでになった理由の一つは、その抜きにくさ。普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ、収穫がとんでも大変なので生産数が減ってしまったとも言われています。一時は種が途絶えかけていた伝統の江戸東京野菜である練馬大根を復活・育成していくイベントとして、その抜きにくさを逆手にとった「練馬大根引っこ抜き競技大会」が11月30日に第13回目が開催されます。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。



## 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・栄養の補給を十分にを行い、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。



アクセサリ類は外し、手首や指の間、爪の間もしっかりと！

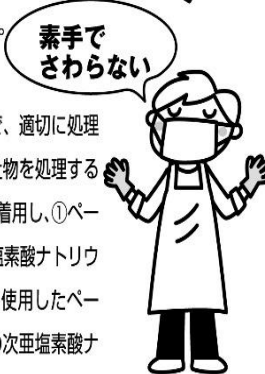
**2 食品の加熱**

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。



### \* 保護者の皆さまへ \*

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は12月5日（木）です。なお、令和元年度の学校給食費は1月6日（月）が最終引き落とし日です。冬休みでも引き落としは通常通りになります。

#### 《御注意》

給食費は、給食の食材費のみ使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日（口座振替の前日）までに指定口座への入金をお願いします。なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。