

きゅうしょく

給食だより 12月号



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

早いもので、今年も残すところあとひと月になりました。今月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、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪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、風邪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、食事にも是非取り入れたいですね。



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！

朝ごはん



今月の献立より・・・

- 5日は練馬大根を使った給食の全校一斉実施日です。本校の献立は練馬スパゲティーです。
- 8日のビスキュイパンは丸パンにイチゴジャムを挟んでビスケット地を乗せて焼いたパンです。
- 13日はアサリの入った深川飯と寒い冬においしいおでんです。
- 21日はセレクト給食です。Aランチ、Bランチの2種類から子どもたちに選んでもらいます。(※キラキラスープは星型のマカロニが入ったスープのことです。)

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。



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、それをさらに5倍に希釈します。



今月使用する給食食材の産地について

- ・お米は青森県産まっしぐらを使用します。
- ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道の予定です。
- ・魚介類は、鮭(北海道・三陸産)、いか(ペルー産)、わかさぎ(カナダ・中国産)あさり(中国産)、鯖(ノルウェー産)、マカジキ(西太平洋産)の予定です。
- ・肉類は、鶏肉(岩手県産)、豚肉(千葉、埼玉県産)の予定です。
- ・野菜類は、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、白菜、小松菜、里いも(練馬産)の予定です。
- ・果物類は、みかん(愛媛県産)、りんご(青森県)の予定です。

★東京都や練馬区のホームページにて、給食で使用している食材などの検査値が報告されております。

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。給食費の引き落としは12月12日になります。

