

12月給食たより

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。また、冬はノロウイルスやインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。年末年始には行事がたくさんあるので、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つけましょう。



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント	朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう	早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう
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 噛んで食べよう かむ かむ	冬野菜をたっぷり食べよう



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。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃや、悪いものを払うあずき等を食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ



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。夏に採れる野菜ですが、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。

あずき



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、かぼちゃのいとし煮等を食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい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。



にんじん



れんこん



ぎんなん



きんかん

こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

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？

感染してから症状が出るまでは24～48時間。人間の腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱（37℃台）等を起こします。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、日頃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。
- 嘔吐物等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等を外しておく。

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

- 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。



水 1.5ℓ



…漂白剤
5ml

消毒・拭き取り用
0.02% (200ppm)濃度

…漂白剤
25ml

嘔吐物などの処理用
0.1% (1000ppm)濃度