



12月給食たより

令和2年度12月号
清瀬市立清瀬第二中学校

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、手洗い・うがいをしっかりと行い、元気に楽しく過ごしましょう！



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<p>おやつは時間と量を決めて食べよう</p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよくかんで食べよう</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>	



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、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

夏にとれる野菜ですが、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、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ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

こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、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。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

<h4>「持ち込まない」</h4> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 	<h4>「広げない」</h4> <ul style="list-style-type: none"> ○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。
<h4>「付けない」</h4> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 <p>2度洗いが効果的。</p>	<h4>「やっつける」</h4> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 <p>85~90℃、90秒以上</p> <p>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。</p>

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。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があります。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。