

12月 給食だより

令和4年12月
南アルプス市立
南部学校給食センター

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、くだもの類、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご かき柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっています。ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

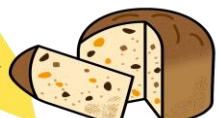
クリスマスプディング (イギリス)



シュトレン (ドイツ)



パネトーネ (イタリア)





食中毒は1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ないので、「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。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。



「広げない」

- 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。



「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残の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。



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に洗浄し、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。



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。



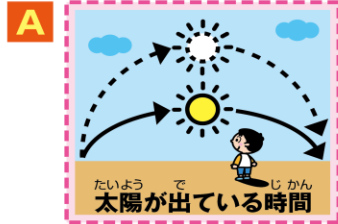
冬至クイズ

ただ正しいのはどっち?

まいとし がつ にちぜん こ
毎年12月22日前後にあ
る「冬至」についてのクイ
ズです。AとB、どちらが
ただ正しいのか考えて、正しい
ほうを○で囲みましょう。



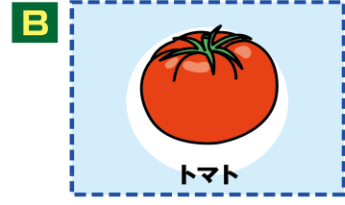
Q1 冬至は、1年のうちで
もっとも何が
短い日のこと?



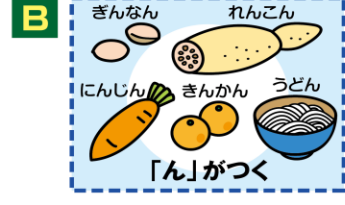
Q2 冬至に食べると
長生きすると
いわれるかぼちゃ、
漢字で書くと?



Q3 赤い色が邪気を
はらうとされ、
冬至の行事食に
使う食べ物は?



Q4 冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく?



Q5 冬至の日にお風呂に
入れると、風邪を
ひかないといわれる
ものは?



こたえ

Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた)

Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)

Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)

Q4...B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)

Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

こんげつ ちさんちしょう
 今月の地産地消・大塚にんじん

こんげつ がつはつか いちかわみさとちようおおつかちく さいばい
 今月は12月20日に、市川三郷町大塚地区で栽培された、
 いま しゅん おおつか しよう おおつか
 今が旬の「大塚にんじん」を使用した、大塚にんじんご
 はんが給食に登場します。

いちかわみさとちようおおつかちく どじよう ふか こま いし
 市川三郷町大塚地区は、土壌が深く、きめ細やかで、石
 が不在ひよくな土地のことを、「のっぷい」と呼び、昔から
 ひんしつ よ ひんさいらい ちんさいい
 品質の良いごぼうなどの根菜類がよくとれた地域です。

えいようぶん ほうふ そだ おおつか
 栄養分が豊富な「のっぷい」で育てられた大塚にんじんは、濃いオレンジ色で、独特
 の風味と甘さがあります。また、太くて長く、収穫時には、80cm～120cmく
 らいまで成長するものもあります。また、通常のにんじんと比べると、栄養価がと
 ても高く、カリウムは約1.4倍、ビタミンB₂は約3倍、ビタミンCは約2.3倍、食物セ
 ンはいは約3.4倍となっています。



給食レシピ紹介

【大塚にんじんごはん】

12月の献立より

【材料】4人分

米	3合
水	3カップ
大塚にんじん	150g
干しいたけ	5g
油揚げ	50g
おきえだまめ	50g
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
塩	少々

【作り方】

- ① 米を研いで、炊飯釜に入れ、分量の水に浸しておく。
 - ② にんじん、干しいたけはもどして、せん切りにする。油揚げは、油抜きをしてせん切りにする。
 - ③ おきえだまめは色よくゆでておく。
 - ④ 炊飯釜に②と調味料を加えて炊く。
 - ⑤ 炊きあがったごはん、おきえだまめを混ぜる。
- *その他、鶏肉やきのこと類を入れてもおいしくできます。



