

12月 給食だより

2023年12月

逗子市立沼間小学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう激しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんぎん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんてん うどん

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が、「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

<p>「持ち込まない」</p> <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。 		<p>「広げない」</p> <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。 	
<p>「付けない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残し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。 <p>2度洗いが効果的。</p>		<p>「やっつける」</p> <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>

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