

# きゅうしょくだよい

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和2年11月30日

## <今月の給食目標>

## 手をきれいに洗おう

冬こそ気をつけたい

# ノロウイルス



ノロウイルスは、食中毒と感染症の両面で気をつけたいウイルスです。特に注意を払いたい季節が冬です。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。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。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、子供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。



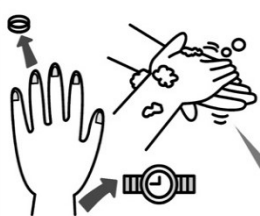
### 「広げない」

- 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す。



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。



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。

## 食育推進献立を実施しました

11月20日、「新嘗祭」にちなんだ献立を実施しました。今年は、お祝いの行事食「お赤飯」を主食に、和食の形「一汁三菜」の献立にしました。

「一汁三菜」の「菜」は、「野菜」ではなく「おかず」のことをいいます。「お惣菜」や「菜箸」の「菜」と同じ意味合いになります。保健体育で「主食、主菜、副菜」を学んだ4年生の子供たちは、そのことをよく覚えていて、「ほんとは、今日はおかずが3つだ!」と確認していました。

また、お米の学習をした2年生の教室では、「こめたろうのへんしん」のクイズで出た「小豆を混ぜて蒸した料理」の「お赤飯」を思い出しながら、1粒1粒きれいに食べようとする姿が見られました。

給食は「生きた教材」と言われます。学習で学んだことが、給食で振り返られ、実感として身に付いていく様子を見ることができました。



## 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



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。

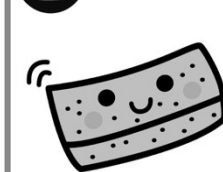
### 「ん」のつく食べ物



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。



### 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。

給食では、21日、冬至にちなんだ献立を予定しています。「『ん』のつく食べ物は何かが入っているかな?」など、ご家庭でも話題にいただければと思います。