

# 12月給食たより

北空知圏学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風も冷たく、寒さが身にしみる季節です。この時季は、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいと病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体調管理には十分に気をつけましょう。

## 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、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」ことが重要です。

## 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、白ごこ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。



### 「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心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。



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。

### 「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はずしておく



2度洗いが効果的。

## 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、ゆっくりよくかんで食べよう

かむ かむ



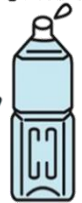
冬野菜をたっぷり食べよう



## 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。



…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

## 元気！ ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。



冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）とかけ、融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のくだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷりで、風邪の予防や疲労回復にも役立ちます。

今年12月21日