



# 12月給食たより

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。気温が下がり、空気が乾燥するこの時期、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防には、食べる前や外出後の手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、「免疫」の働きを高めましょう。



R2 南砺平高等学校 給食係

日 曜	予 定 献 立	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
7 月	ごはん 鯖の味噌煮 大学芋 マスタード和え きのこ汁 牛乳	974	33.1
8 火	ごはん 大根と豚肉の煮つけ スパゲティサラダ かきたま汁 牛乳	974	36.0
9 水	麻婆豆腐丼 磯和え 大根のみそ汁 プリン	869	33.7
10 木	ごはん 魚のゆずみそかけ 含め煮 ごま和え 根菜汁 ジョア	860	38.6
11 金	きのこカレーライス サラダ 牛乳	976	32.5
14 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ 青菜のツナ和え 白菜のみそ汁 ヨーグルト	941	36.4
15 火	ごはん 筑前煮 白菜のゆず漬け 小松菜のスープ 果物 牛乳	894	37.3
16 水	わかめごはん 魚の天ぷら 炒り煮 ごま和え みそ汁 牛乳	881	36.5
17 木	ごはん 若鶏のレモン焼き マリネサラダ ごま和え ワンタンスープ 牛乳	893	34.7
18 金	鮭のクリームスパゲティ サラダ 果物 ジョア	958	37.9
21 月	ごはん すき焼き風煮 おひたし かぼちゃの甘煮 わかめのみそ汁 ヨーグルト	917	30.9
22 火	ごはん 魚のホイル焼き 切り漬け ほうれん草のソテー クリームシチュー 果物	899	39.7
23 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ サラダ ナムル 韓国風スープ 牛乳	919	34.2

## タピオカ



台湾から伝わったタピオカミルクティーをきっかけに、日本でブームとなっているタピオカドリンク。もちもちとした食感が特徴ですが、原料は「キャッサバ」という芋のでんぷんで、これを丸く加工した「タピオカパール」をゆでたものです。タピオカの栄養成分は主に炭水化物で、ビタミンやミネラルはほとんど含まれていません。タピオカドリンクのメニューによっては、糖分を多く含み、エネルギーが高いものもあります。飲みすぎには注意しましょう。

## 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は、しっかりと予防する必要があります。

### 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、使用しない方がよいでしょう。



## ノロウイルス食中毒予防の4原則

### 「持ち込まない」

- 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。
- 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」

- 中心部までしっかり加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、熱湯か塩素消毒液に浸して消毒する。

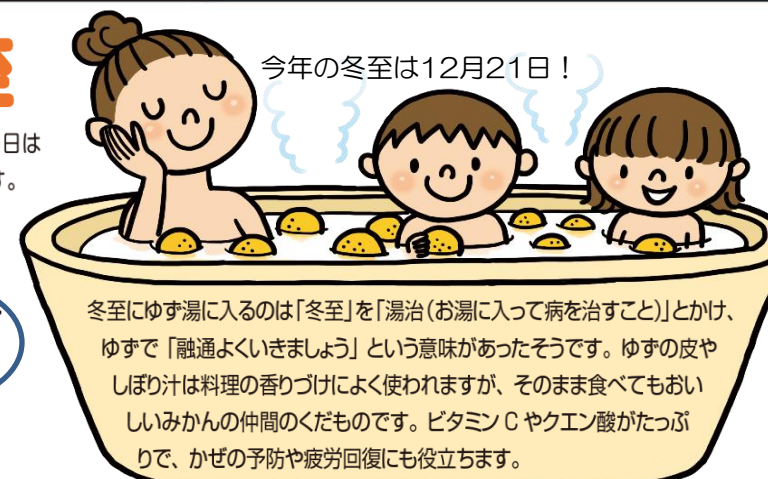


ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85～90℃、90秒以上が目安。

## 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。

今年の冬至は12月21日！



ビタミンCでお肌すべすべ!

体を温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果

冬至にゆず湯に入るの「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」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やくエン酸がたっぷり、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。