

12月給食だより

令和2年11月30日
品川区立鈴ヶ森中学校
栄養士 西田 誉唯子

短い秋が、だんだんと終わりに近づき、いよいよ冬がやってきます。1年は早いもので、今年もあっという間に残り1か月となってしまいました。今年はずっと全く違う年となり、思い返すと胸が苦しくなる1年となってしまいました。ですが、来年はきっとキラキラした素晴らしい年になると思います。今年できなかったことや叶わなかったことを、来年実現できるよう、1年を振り返ってみましょう♪

9年生は年が明けると、いよいよ受験ですね。体調を崩さないよう、バランスの良い食事を心がけましょう！



12月の献立紹介

12/18 (金) 冬至献立

***今年の冬至は12/21です。冬至とは1年で最も夜が長い日のことです。つまり次の日から、だんだんと昼の時間が長くなります。昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃや、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。給食では少し早いですが、12/18に冬至献立として、かぼちゃのそぼろ煮が登場します。

12/24 (木) クリスマス献立

***今年のクリスマスは、家族やお友達と集まってパーティー！という訳にはいきませんが、給食でもクリスマス気分を味わってもらえるように、楽しい献立にしました♪当日楽しみにしててくださいね♪

レシピ紹介☆彡

チキンロール (4人分)
鶏肉 50g×4切
★塩こしょう 少々
★酒 大さじ1/2
プロセスチーズ 40g
揚げ油 適量

クリスマスのメニューです。
お弁当にもぴったり！！



【作り方】

- ① 鶏肉に★の材料で下味をつける
- ② アルミホイルに肉の皮を外側にしてのせ、チーズを巻いて包む。
- ③ そのまま170℃の油で揚げる、または200℃のオーブンで30分ほど焼く。(焼き時間は調整してください)



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

<h3>「持ち込まない」</h3> <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。 	<h3>「広げない」</h3> <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。
<h3>「付けない」</h3> <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>	<h3>「やっつける」</h3> <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>

お弁当の日

11/2にお弁当の日を行いました。かわいいサンドイッチや、キャラ弁、ボリュームにも個性の光るお弁当がたくさん！いつもと少し違う給食の時間をそれぞれ楽しんでいくように感じました♪次回は12/21(月)です。