

# 給食だより



令和4年 12月号  
砥部町学校給食センター  
(担当：栄養教諭 久世若菜)

今年も残りわずかとなりましたが、これから日ごとに寒さが増すとともに空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどに感染しやすい時期になってきます。手洗いやうがいはもちろん、規則正しい生活を送り、バランスの良い食事をとるなど、健康管理に気を付けながら元気で新しい年を迎えましょう。



## 冬に多い食中毒<sup>ノ</sup>ノロウイルス

食中毒は1年を通して発生しますが、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こともあります。感染予防のために、ノロウイルス食中毒予防の4原則「持ち込まない・付けない・広げない・やっつける」を学んでおきましょう。

### 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。人の腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37度台)などの症状を引き起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合があります。普段から健康な人は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もあります。



### 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せず、病院へ行きましょう。



## 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"> <li>○感染しないよう、日頃から手洗いや健康管理を心がける。</li> <li>○下痢や嘔吐の症状がある場合は、調理や配膳をしない。</li> </ul>	<h3>「広げない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>○トイレは定期的に清掃・消毒する。</li> <li>○嘔吐物などは適切に処理をする。</li> </ul>
<h3>「付けない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○手を洗う時は指輪や腕時計は外しておく。</li> </ul> <p><b>2度洗いが効果的。</b></p>	<h3>「やっつける」</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>○加熱が必要な食品は、中心部までしっかり火を通す。</li> <li>○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。</li> </ul> <p><b>85～90℃、90秒以上</b></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>

### 給食のメニュー！ 作ってみませんか？

#### 北海道の味めぐり 【どさんこ汁】

#### <材料4人分>

豚もも肉	52g	ごま油	2g
しょうが	0.4g	白みそ	52g
にんにく	0.4g	だし煮干し	14g
じゃがいも	120g	水	520g
玉ねぎ	80g		
人参	28g		
もやし	40g		
コーン	20g		

#### <切り方>

しょうが：みじん にんにく：みじんじゃがいも：いちょう7mm  
玉ねぎ：せん3mm にんじん：いちょう3mm もやし：2～3cm

#### <作り方>

- ① 煮干しでだしをとっておく。
- ② ごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香りが出たら豚肉を入れて色が変わるまでよく加熱する。
- ③ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、もやしの順に入れて炒め、だしを加えて加熱する。
- ④ 火が通ったらコーンを入れ、最後に白みそで味を付け仕上げる。

仕上げにバターを乗せるとよりおいしくなります！！

