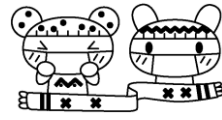


給食だより 12月号

平成27年12月 志村さかした保育園

今年もわずか1ヶ月となりました。寒い冬にも食中毒は発生します。冬に流行する食中毒に注意し、元気に新年を迎えましょう。

ノロウイルス



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。食べ物だけでなく、人から人へも感染し、現在の流行の原因は人からのものがほとんどと言われています。

ノロウイルスは感染力が強く、10個～100個程度のウイルスで人に感染して腸管の中で増え、食中毒症状を起こします。調理した人が感染していて、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合や、汚染された食べ物を生、または十分加熱をしないで食べた場合等、そして食品からだけでなく、接触や空気などを介しても感染します。冬休み中、ご家庭でも十分気をつけましょう。

- 手洗い・・・トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗った後、流水でよく流しましょう。
- 食材の加熱・・・二枚貝の生食は避け、火を通して食べましょう。ノロウイルスは85℃1分以上の加熱で死滅します。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。
- 調理器具の洗浄・除菌・・・毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぎましょう。



アルコール消毒ではだめなの？

インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスの細胞膜はとても硬い為、アルコールでは死滅しません。調理器具や嘔吐物で汚れた物などの消毒は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）をうすめた液を使います。

冬至（とうじ）12月22日

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。

かぼちゃは夏にとれますが、長い間保存できます。寒さの厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。

なぜ冬至にゆず湯なのでしょう？「冬至」に「湯治（とうじ）」がかけられている、「ゆず」だけに「融通（ゆうずう）が利くように」などというような昔からの説があります。もちろん、ゆずがこの時期に旬を迎えることにもよります。ゆずには血行を良くさせる働きがあり、お風呂に入ると体を芯から温めます。

12月の新メニュー

18日（金）厚揚げの肉みそがけ

21日（月）白菜とツナの春雨サラダ