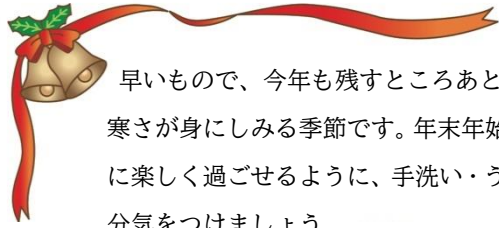


12月食育たより



令和2年11月25日(水)
 港区立高松中学校
 校長 鈿持利行
 栄養士 島田理香



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

冬に多い食中毒 ノロウイルス



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。



感染したら、どうすればよいの？

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。

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・早起きをして、
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



今年は12月21日

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、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、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、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。



かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにゃく



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

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。

水1.5ℓ	…漂白剤	消毒・拭き取り用
	5mℓ	0.02% (200ppm)濃度
	…漂白剤	嘔吐物などの処理用
	25mℓ	0.1% (1000ppm)濃度

食中毒予防の4原則



「広げない」



- 定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いる。

「やっつける」

- 中心部まで加熱する。
- 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。

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。

「持ち込まない」

- 日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 体調が悪いときは、調理をしない。



「付けない」



- 調理や食事の前に丁寧に洗う。
 - 指輪や腕時計などを外しておく。
- 2度洗いが効果的。