

## 冬の食中毒について

食中毒は、暑い時期だけではなく、寒い冬にも発生します。冬は、「ノロウイルス」による食中毒の感染者が多くなります。

### ノロウイルスの特徴

- ◆牡蠣や大アサリ(ウチムラサキ貝)、シジミ、ハマグリなどの二枚貝の内臓(中腸腺)にウイルスが蓄積していることがある。
- ◆感染力が強く、100個以下の少量のウイルスでも感染して発症する。1人が発症すると、多くの人に感染させる可能性がある。
- ◆人にだけ感染する。人の腸の中だけで増殖する。食品の中では増えない。



### 症状など

- ◆嘔吐や腹痛、下痢(水のような便)、発熱(38℃以下)など。
- ◆感染してから症状が出るまでに約24~48時間(平均36時間)かかる。
- ◆3日程度で回復するが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りには、重い症状になることがある。
- ◆回復後も通常1週間から長くて1か月程度、腸から便の中にノロウイルスを排出することがある。



**注意!** ノロウイルスに感染しても症状が出ずに、腸からノロウイルスを排出することがあります。

### 感染の原因

- ◆牡蠣などの二枚貝を生、あるいは十分に加熱しない状態で食べるとノロウイルスに感染することがある。[食中毒]
- ◆ノロウイルスに感染した人が手をよく洗わずに調理をすると、手や調理器具から食品にウイルスがうつり、この食品を食べた人が感染する。[食中毒]
- ◆感染した人の便や嘔吐物(はいたもの)を処理するときに感染する。[感染症]
- ◆汚染箇所(感染した人の便や嘔吐物があった場所)を十分に消毒しなかった場合、残ったウイルスが空気中に飛び、その粒子から感染する。[感染症]

### ノロウイルス感染の予防方法

- ◆ノロウイルスは熱(高温)に弱いので、調理の際は、食品中心部まで十分に加熱する。(中心部の温度を85℃にし、1分間持続させる。)
- ◆感染者の便からも感染するので、トイレに行った後は必ず、しっかりと手を洗う。(トイレ個室内のドアや鍵部分などにウイルスや菌が付着しているため。)
- ◆トイレ内の手洗い場では、必ず手を洗う。もし洗わなかった場合、直後にさわるトイレ出入口のドアやその他の物にウイルスが付着して他の人が感染してしまうおそれがある。
- ◆調理する前や食事前はしっかりと手を洗う。
- ◆調理に使用した調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯で消毒する。(ときどき、塩素系漂白剤も使用すると効果的。)



# 11月の予定献立

「カラフトししゃも」の内臓の中や「あさり」、「わかめ」、「しらす」などの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入している場合があります。甲殻類のアレルギーをお持ちのお子さんはご注意ください。

※牛乳は、毎日つきます。※献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。  
 ※    四角で囲んでいる食材は、加工食品です。  
 ※予定される果物：みかん・柿・りんごです。



月	火	水	木	金
<b>2</b> ツイストパン オニオンポタージュ メンチカツ くだもの  <small>パン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・小麦粉・牛乳・豆乳・バター・チーズ・鶏ガラ・菜種油/メンチカツ牛肉・豚肉・豚肝臓・玉ねぎ・でん粉・大豆・トマト・小麦・植物油脂・菜種油</small>	<b>3</b> 文化の日 	<b>4</b> みそラーメン 大学いも パインシロップ漬け  <small>ソフト麺/豚肉・もやし・玉ねぎ・たけのこ・人参・ほうれん草・長ネギ・さわかめ・ごま・みそ・しょうゆ・トウバンジャン・菜種油・鶏ガラ・豚骨・煮干・昆布/さつまいも・菜種油・ごま・しょうゆ/パイン</small>	<b>5</b> チキンライス かぼちゃコロッケ フルーツカクテル  <small>米・大麦・バター・トマト・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・菜種油/かぼちゃコロッケかぼちゃ・パン粉・じゃが芋・玉ねぎ・米粉・大豆・脱脂粉乳・小麦粉・菜種油/みかんシロップ漬・夏みかんシロップ漬・パインシロップ漬・黄桃シロップ漬・梨シロップ漬(以上缶詰)・りんご果汁</small>	<b>6</b> ごはん・のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 子持ちカラフトししゃも じゃものピリ辛揚げ  <small>米/のり・しょうゆ・ひじき/じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・しょうゆ・菜種油/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・菜種油・トウバンジャン・しょうゆ</small>
<b>9</b> レーズンパン あさりのチャウダー ごぼうチップサラダ くだもの  <small>パン/あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・チーズ・鶏ガラ/ごぼう・ハム・じゃが芋でん粉・菜種油・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・人参・しょうゆ・ごま</small>	<b>10</b> ごはん 豆腐のトロトロ煮 いわしのかば焼き 切干大根のナムル  <small>米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ネギ・人参・菜種油・しょうゆ/じゃがいもでん粉・鶏ガラ/いわし・じゃが芋でん粉・小麦粉・菜種油・しょうゆ・ごま/切干大根・ほうれん草・人参・ごま</small>	<b>11</b> 肉うどん ごまみそポテト 黄桃シロップ漬け  <small>ソフトめん/豚肉・しょうゆ・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ・たまご/たけのこ・むろあじ削節・昆布/じゃがいも・菜種油・ごま・みそ/黄桃</small>	<b>12</b> 豆腐めし みそ汁 さわらのオートミールフライ  <small>米・もち米・豆腐・たけのこ・人参・わらび・ふき・ごま・菜種油・しょうゆ/厚揚げ・小松菜・たまご/たけのこ・みそ・むろあじ削節・昆布/さわら・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉・菜種油</small>	<b>13</b> ごはん 豚汁 さんまのスパイス揚げ ごまあえ  <small>米/豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・菜種油・みそ・むろあじ削節・昆布/さんま・しょうゆ・じゃがいもでん粉・小麦粉・菜種油/小松菜・白菜・ごま・しょうゆ</small>
<b>16</b> 給食週間～20日 黒角食・くだもの ブロccoliのクリーム煮 厚揚げサラダ  <small>パン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・菜種油・チーズ・鶏ガラ/厚揚げ・じゃが芋でん粉・菜種油・小麦粉・しょうゆ・キャベツ・きゅうり・人参・ごま</small>	<b>17</b> ごはん・おひたし 麻婆豆腐 揚げえびしゅうまい  <small>米/ほうれん草・白菜・しょうゆ/豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・しいたけ・みそ・ごま油・菜種油/えびシユウマイえび・豚脂・たら・玉ねぎ・小麦粉・でん粉・大豆・鶏卵・しょうゆ・菜種油</small>	<b>18</b> きつねうどん かぼちゃの天ぷら くだもの  <small>ソフトめん/油揚げ・しょうゆ・むろあじ削節・昆布・つと(魚すりみ)・しいたけ・長ねぎ・たまご/たけのこ・ほうれん草/かぼちゃ・小麦粉・鶏卵・菜種油</small>	<b>19</b> ビビンバ 白花豆コロッケ 黄桃シロップ漬け  <small>米・大麦・豚肉・豆腐・たけのこ・長ねぎ・菜種油・しょうゆ・ごま・人参・小松菜・もやし/白花豆コロッケ白花豆・じゃが芋・バター・パン粉・大豆・小麦粉・とうもろこしでん粉・菜種油/黄桃</small>	<b>20</b> ラム肉のカレーライス 小松菜とベーコンのサラダ  <small>米/羊肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・小麦粉・カレーウ・菜種油・しょうゆ・りんご・トマト・鶏ガラ/ベーコン/ごま・たけのこ・もやし・菜種油・しょうゆ・ごま</small>
<b>23</b> 勤労感謝の日 	<b>24</b> ごはん・白菜とミートボールのクリーム煮 ひじき入り揚げぎょうざ うざ バンバンジーサラダ  <small>米/豚肉・白菜・魚すりみ・豆腐・玉ねぎ・マッシュルーム・じゃが芋でん粉・小麦粉・チーズ・牛乳・鶏ガラ/ひじき入り揚げぎょうざ豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・ごま油・しょうゆ/ほたてエキス・かきエキス・菜種油・小麦粉・じゃがいもでん粉/鶏肉・緑豆春雨・もやし・きゅうり・長ネギ・しょうゆ・みそ・ごま</small>	<b>25</b> ゆであげシーフード トマトソース バジルポテト  <small>スパゲティ・オリーブ油・ベーコン・エビ・ゆ・あさり・玉ねぎ・人参・トマト・しょうゆ・小麦粉・鶏ガラ</small> /じゃが芋・菜種油・バジル	<b>26</b> 赤飯・五目煮 ほたて竜田揚げ (※ほたての卵つきなので、魚卵アレルギーの人は注意してください。)  <small>米・小豆/ごま/豚肉・大根・人参・厚揚げ・凍り豆腐・こんにやく・さつま揚げ・しいたけ・菜種油・しょうゆ・むろあじ削節/ほたて/たつたあげほたて・しょうゆ・小麦・大豆・菜種油</small>	<b>27</b> 豚ミックス丼 みそ汁 いそあえ  <small>米/豚肉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・菜種油・ごま・しょうゆ/豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・むろあじ削節・昆布/ほうれん草・もやし・しょうゆ・のり</small>
<b>30</b> 背割りコッペ ワンタンスープ(塩味) たこやき風天ぷら きなこクリーム  <small>パン/ワンタンの皮・豚肉・たけのこ・人参・もやし・ほうれん草・長ネギ・しょうゆ・菜種油・鶏ガラ・豚骨・昆布/豆腐・たら・でん粉・米油・菜種油・トマト・青のり/豆乳・きなこ・バター</small>	<b>12/1</b> 昆布かき揚げ丼 (えび入り) みそ汁・くだもの  <small>米/えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・ごま・鶏卵・菜種油/【たれ】しょうゆ・じゃが芋でん粉・むろあじ削節・昆布/高野豆腐・小松菜・みそ・むろあじ削節・昆布</small>	<b>2</b> 沖縄そば サーターアンダギー パインシロップ漬け  <small>ソフト麺/豚肉・小ネギ・しょうゆ・ほうれん草・豚骨・煮干し/小麦粉・ごま・鶏卵・サラダ油・菜種油/パイン</small>	<b>3</b> カレーピラフ 鮭フライ フルーツミックス  <small>米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・しょうゆ・マッシュルーム・菜種油/鮭フライ鮭・小麦粉・パム油・とうもろこしでん粉・大豆・じゃが芋でん粉・菜種油/みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・りんごシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け(以上缶詰)</small>	<b>4</b> ハヤシライス ほうれん草とコーンのサラダ  <small>米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・トマト・菜種油・鶏ガラ/ほうれん草・とうもろこし・しょうゆ・ごま・菜種油/ほうれん草・とうもろこし・しょうゆ・ごま・菜種油</small>