



# 1月号

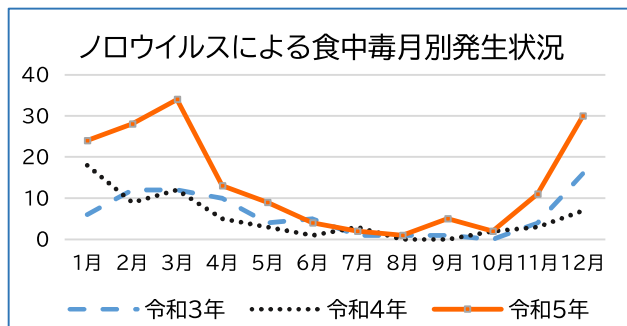
令和6年度(2024年度)  
札幌市立星置中学校



いよいよ3学期を迎えます。インフルエンザの流行、寒さもこれからが本番になります。毎日の食事をしっかりとすることで、体に抵抗力を付け、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

## 冬に多いノロウイルスに注意！！

右のグラフは厚生労働省統計、令和3年～5年のノロウイルス食中毒月別発生状況です。グラフを見てもわかるように、夏場よりも冬に多く発生するノロウイルス。令和5年はコロナ禍の時よりも発生件数が増えています。レストランなどばかりではなく、家庭でも注意が必要です。



### 《どこから感染するの?》

- ① 経口感染・汚染された食品を加熱不十分で食べての感染。また、感染者が調理・製造し、その人の手に付着しての二次感染。
- ② 接触感性・感染者の便や吐いたものを片付けた人の手を介しての感染。
- ③ 飛沫感染・感染者の嘔吐物が床に飛散し、その飛沫を吸い込むことでの感染。
- ④ 空気感染・ふん便や嘔吐物が乾燥し、付着したほこりとともに吸い込むことでの感染。

### 《感染を防ぐには?》

### ノロウイルス食中毒予防の4原則 (政府広報オンラインより)

#### ① 「持ち込まない!」

★丁寧な手洗いや日々の健康管理を心掛ける。

★腹痛や下痢などの症状がある時は、食品を取り扱う作業をしない。

○調理する人が感染していると、その人が調理した食品を食べることで多くの人が二次感染してしまいます。

#### ② 「つけない!」

★調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかり行う。

○手を洗うタイミング・トイレに行った後、調理の前、食事の前など。

○手の洗い方・指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲などまでしっかり洗いましょう。



#### ③ 「やっつける!」

★ウイルスを死滅させるためには、中心温度85℃～90℃、90秒以上の加熱が必要。

★調理器具は、十分に洗浄した後、熱湯(85℃で1分以上)や塩素消毒液(塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液)、亜塩素酸水(遊離塩素濃度25ppm)に浸して消毒する。

○塩素消毒液は、次亜塩素酸ナトリウムを水で薄める等で作ることができます。

家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

・ノロウイルスに対しては、アルコールや逆性せっけんは効果が期待できません。



#### ④ 「ひろげない!」

★感染を広げないために食器や施設環境などの消毒を徹底することが大切。

○感染者が使用したり嘔吐物が付いたりしたものは、他のものと分けて洗浄・消毒しましょう。

○感染者が使用した食器などは熱湯や塩素消毒液で消毒し、触ったドアノブの消毒も行いましょう。

○嘔吐物の処理を行う時には、使い捨てマスクや手袋を必ず着用して行い、塩素消毒液で消毒した後は、嘔吐物と一緒に密閉して廃棄しましょう。

○十分に換気を行い、全て終了したらせっけん丁寧な手洗いしましょう。



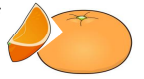


# 1月 予定献立



月	火	水	木	金
<p>★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご承知おきください。大きく変更する場合はご連絡いたします。</p> <p>・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。</p> <p>★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。</p> <p>★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにが混入している場合があります</p> <p>★給食についてご不明な点などありましたら、 星置中学校 栄養教諭までご連絡ください。</p>		<p>15</p> <p><b>始業式</b></p> 	<p>16 719kcal</p> <p>●五目ごはん ●チキンかつ ●なばなのおひたし</p> <p>●胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、醤油 ●鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●なばな、もやし、糸かつお、醤油</p>	<p>17 748kcal</p> <p>●カレーうどん ●バターポテト ●黄桃缶</p> <p>●ソフトめん、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、人参、玉葱、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たもぎ、小麦粉、醤油、カレーパウダー、でん粉 ●じゃが芋、バター、牛乳、スキムミルク ●黄桃缶</p>
<p>20 713kcal</p> <p>●豆腐入りカレーピラフ ●ひじき春巻 ●フルーツミックス</p>	<p>21 765kcal</p> <p>●ご飯 ●スンドゥブチゲ ●ししゃものから揚げ ●ごま和え</p>	<p>22 816kcal</p> <p>●ロールパン ●ミートパスタグラタン ●もやしごまサラダ ●パイン缶</p>	<p>23 730kcal</p> <p>●中華丼(えび入り) ●揚げぎょうざ ●ミニトマト</p>	<p>24 722kcal</p> <p>●塩ラーメン ●シナモンポテト ●果物(みかん)</p>
<p>●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼豆腐、醤油、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース ●たけのこ、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、オイスターソース、小麦尾、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶</p>	<p>●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉葱、えのきたけ、にら ●カラフトししゃも、小麦粉、でん粉、菜種油 ●小松菜、もやし、ごま、醤油</p>	<p>●ロールパン ●マカロニ、豚肉、生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、小麦粉、バター、ケチャップ、チーズ、ホールトマト、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ、ミックスチーズ、粉チーズ、パン粉、乾燥パセリ ●もやし、ほうれん草、人参、醤油、味噌、豆板醤、ごま ●パイン缶</p>	<p>●白飯、豚肉、醤油、えび、いか、うずら卵、人参、白菜、玉葱、たけのこ、チンゲン菜、干しいたけ、きくらげ、生姜、にんにく、ごま油、でん粉、鶏がらスープ ●きゃべつ、玉葱、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油 ●ミニトマト</p>	<p>●ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、醤油、メンマ、もやし、人参、玉葱、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま油、ごま ●さつまいも、菜種油 ●みかん</p>
<p>27 720kcal</p> <p>●とじめし ●凍み豆腐の天ぷら ●磯和え</p>	<p>28 805kcal</p> <p>●ご飯 ●白玉汁 ●ぶりの味噌照り焼き ●紅白なます</p>	<p>29 797kcal</p> <p>●角食 ●白菜と肉ボールのクリーム煮 ●いかフライ ●チョコクリーム</p>	<p>30 804kcal</p> <p>●ご飯 ●豆腐のトロトロ煮 ●えびバーグ(照焼ソース) ●おかかふりかけ</p>	<p>31 794kcal</p> <p>●パスタカレーソース ●フレンチポテト</p>
<p>●胚芽精米、大麦、醤油、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉葱 ●高野豆腐、醤油、小麦粉、卵、菜種油 ●小松菜、もやし、切りのり、醤油</p>	<p>●白飯 ●白玉もち、鶏肉、かまぼこ、高野豆腐、人参、大根菜、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、醤油 ●ぶり、味噌、醤油、生姜、ごま ●大根、人参</p>	<p>●角食 ●豚肉、すりみ、焼豆腐、玉葱、でん粉、白菜、人参、マッシュルーム、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●いか、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油 ●豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ</p>	<p>●白飯 ●豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、醤油、でん粉、鶏がらスープ ●えび、たらすりみ、玉葱、でん粉、卵白、はちみつ、菜種油、醤油、でん粉 ●しらす干し、醤油、糸かつお、切りのり、ごま</p>	<p>●ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、りんご、セロリ、生姜、にんにく、乾燥パセリ、小麦粉、カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油</p>

今が旬の果物の柑橘類。給食でもいろいろな品種が登場します。  
温州みかん(ふつうみかんと呼ばれているものは、10月～2月や冷凍みかんとしてよく使用しています。また、12月には“紅まどんな”を使用しました。  
2月には“はまさき”・“デコポン”を使用する予定です。 お店でもその他にも含めて、たくさんの品種を見かけると思います。  
いろいろな品種をぜひ、この時期に味わってください。  
★デコポン・清見オレンジ×ぼんかん ★はまさき・(清見オレンジ×アンコールみかん)×マーコットオレンジ  
【デコポンは決められた産地での名称、品種名は不知火(しらぬい)です】



## 体・脳の目覚めには、朝ごはんは必須

### 1日の活動に必要なしっかりした朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう

- ※ 主食(ごはんやパンなど)を食べることで、脳のエネルギー源であるブドウ糖により脳が目覚めます。
- ※ おかず(主にたんぱく質源)を食べることで体温、脳温が上昇し、やる気と集中力がアップします。
- ※ 朝ごはんを食べる習慣をつけることで、生活リズムが作られます。

