

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。冬には、「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。 ※献立の下にある数字は、その日のおよそのエネルギーです。
※☐四角で囲んでいる食材は、加工食品です。

月	火	水	木	金
7 やきふたろう 焼豚風チャーハン ポテトコロケ (野菜味) ナムル 607kcal	8 ハヤシライス きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 674kcal	9 よこわ 横割りバンズパン オニオンポタージュ ハンバーグ フルーツミックス 663kcal	10 ごはん とうふ 豆腐のオイスターソース カラフトししゃもの ピリ辛揚げ(子持ち) ごまあえ 668kcal	11 たぬきうどん チーズポテト くだもの 660kcal
米・大麦・豚肉・人参・玉ねぎ・とうもろこし・しいたけ・長ねぎ・菜種油・ごま油・しょうゆ・ 野菜(ポテト)コロケ じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・大豆・植物油・しょうゆ・小麦粉・パン粉・ごま・菜種油/ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ・ごま	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・バター・チーズ・トマト・菜種油・鶏がら /切干大根・まぐろ・人参・もやし・きゅうり・ごま・みそ・しょうゆ・ごま油	パン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・小麦粉・牛乳・豆乳・パセリ・バター・チーズ・鶏がら・菜種油/ ハンバーグ 牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・鶏卵・牛乳・菜種油・トマト/みかんシロップ煮・パイシロップ煮・りんごシロップ煮・黄桃シロップ煮・梨シロップ煮(缶詰)	豆腐・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく・じゃが芋でん粉・菜種油・オイスターソース(牡蠣エキス)・じゃが芋でん粉/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・じゃが芋でん粉・菜種油・しょうゆ・トウバンジャン/ほうれん草・白菜・ごま・しょうゆ	うどん/えび・あさり・玉ねぎ・人参・切干大根・ひじき・春菊・ごぼう・鶏卵・小麦粉・菜種油・鶏肉・つと(魚すりみ)・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・しいたけ・しょうゆ・むろあじ・削節・昆布 /じゃが芋・バター・チーズ・牛乳
14 (開成) 給食なし ごぼうピラフ 豆腐ナゲット フルーツカクテル 650kcal	15 リザーブ給食 背割りコッペパン または、ごはん チリコンカン いかフライ 大根サラダ パン 635kcal ごはん 698kcal	16 豆パン ワンタンスープ (しょうゆ味) 野菜春巻 くだもの 636kcal	17 ごはん すまし汁 ぶりのみそてり焼き風 五目きんぴら 692kcal	18 ほうとう風うどん 凍み豆腐の天ぷら くだもの 645kcal
米・大麦・ごぼう・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・にんにく・とうもろこし・パセリ・菜種油・しょうゆ・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・菜種油・鶏卵・じゃが芋でん粉・トマト/みかんシロップ煮・パイシロップ煮・黄桃シロップ煮・梨シロップ煮・夏みかんシロップ煮・りんご果汁(缶詰)	パン/ごはん/豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・菜種油・トマト・デミグラスソース・しょうゆ・鶏がら/ いかフライ いか・小麦粉・パン粉・植物性たんぱく(大豆)・植物油・菜種油/大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま・しょうゆ	パン/ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・たけのこ・長ねぎ・菜種油・しょうゆ・鶏がら・豚骨・煮干し・玉ねぎ/ 野菜春巻 キャベツ・パン粉・植物性たんぱく(大豆)・人参・大豆油・菜種油・しょうゆ・じゃが芋でん粉・とうもろこし・牡蠣エキス・小麦粉	米/豆腐・わかめ・しいたけ・長ねぎ・しょうゆ・むろあじ・削節・昆布/ぶり・小麦粉・じゃが芋でん粉・菜種油・みそ・しょうゆ・ごま/ごぼう・人参・こんにやく・さつま揚げ・油揚げ・さいいんげん・菜種油・しょうゆ・ごま	うどん/鶏肉・油揚げ・つと(魚すりみ)・かぼちゃ・白菜・大根・人参・しいたけ・長ねぎ・みそ・しょうゆ・むろあじ・削節・昆布 /凍み豆腐・しょうゆ・小麦粉・鶏卵・菜種油
21 (東光) 給食なし ゆであげミートソース スパゲティ フレンチポテト 641kcal	22 ごはん 豆腐の中華煮 さんまのスパイス揚げ おひたし 660kcal	23 勤労感謝の日	24 スープカレー ほうれん草とコーンのサラダ 645kcal	25 里の味ごはん みそ汁 鮭ザンギ 612kcal
スパゲティ・オリーブ油・豚肉・菜種油・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・小麦粉・トマト・しょうゆ・鶏がら /じゃが芋・菜種油	米/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・きくらげ・菜種油・しょうゆ・ごま油・じゃが芋でん粉/さんま・しょうゆ・じゃが芋でん粉・小麦粉・菜種油/ほうれん草・白菜・かつお節・しょうゆ		米/鶏肉・オリーブ油・じゃが芋・菜種油・かぼちゃ・さいいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・トマト・しょうゆ・鶏がら・煮干し・昆布/ほうれん草・とうもろこし・しょうゆ・ごま・菜種油	米・大麦・さつま芋・枝豆・鶏肉・しいたけ・ごぼう・ひじき・油揚げ・ひじき・昆布・人参・菜種油・しょうゆ・みそ・豆腐・小松菜・えのきたけ・みそ・むろあじ・削節・昆布/鮭・しょうゆ・鶏卵・じゃが芋でん粉・ごま・菜種油
28 玉ねぎ週間 (～12/2) チキンライス かぼちゃコロケ ほうれん草とベーコンのサラダ 595kcal	29 すきやき風丼 みそ汁 くだもの 611kcal	30 バターロール イタリアンスープ たらフライ 枝豆 642kcal	12/1 キーマカレー オニオンチップサラダ 654kcal	2 しょうゆラーメン きなこポテト くだもの 628kcal
米・大麦・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト・バター・マッシュルーム・グリーンピース・菜種油/ かぼちゃコロケ かぼちゃ・パン粉・じゃが芋・玉ねぎ・米粉・大豆・植物油・脱脂粉乳・小麦粉・菜種油/ほうれん草・ベーコン・もやし・ごま・菜種油・しょうゆ	米・豚肉・ほうれん草・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・しょうゆ /大根・油揚げ・みそ・むろあじ・削節・昆布	パン/マカロニ・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・とうもろこし・パセリ・しょうゆ・鶏がら/ たらフライ たら・パン粉・菜種油・パーム油・大豆油・とうもろこしでん粉・じゃが芋でん粉・甘藷でん粉・小麦粉・ライ麦粉/枝豆	米/豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・レーズン・セロリ・菜種油・小麦粉・トマト・しょうゆ /玉ねぎ・菜種油・ハム・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・じゃが芋でん粉・しょうゆ・ごま	ソフトラーメン/豚肉・たけのこ・つと(魚すりみ)・もやし・人参・玉ねぎ・長ネギ・ほうれん草・茎わかめ・菜種油・しょうゆ・鶏がら・豚骨・昆布 じゃがいも・菜種油・きなこ