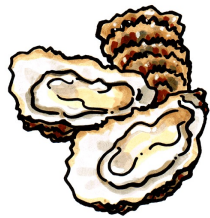


冬の食中毒について

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、直後にさわった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」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。
- カレイの唐揚げ、いわしカリカリフライ
→まれに魚卵が含まれている場合があります。

- 調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。
(／は献立の区切りです。)
- 揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。
- 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日 ごはん 石狩鍋 鶏肉の竜田揚げ のりの佃煮 米/鮭・豆腐・こんにゃく・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ぶなしめじ・長ねぎ・みそ /鶏肉・じゃがいもでん粉・小麦粉・しょうゆ /のり・ひじき・しょうゆ	5日 カレーラーメン 白花豆コロッケ りんご ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・リンゴ・トマト・カレーうどん・ごま /白花豆コロッケ /りんご	6日 ビビンバ エビバーグ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま/エビバーグ・しょうゆ/缶詰(みかんシロップ漬け・パイナップルシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)	7日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 カレイのから揚げ しょうがあえ 米/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆 /カレイのから揚げ・大根・じゃがいもでん粉 /ほうれん草・もやし・しょうが
10日 角食 イタリアンスープ ほっけフライ きなこクリーム	11日 ごはん マーボー豆腐 野菜春巻 おひたし 米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・じゃが芋でん粉 /野菜春巻 /小松菜・白菜・かつお節	12日 塩ラーメン 大学いも 黄桃シロップ漬け ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま油・ごま /さつまいも・ごま /黄桃	13日 焼豚風チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・干しいたけ・ごま油 /かぼちゃコロッケ/缶詰(みかんシロップ漬け・パイナップルシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)・リンゴ果汁	14日 鶏ミックス丼 みそ汁 みかん 米/鶏肉・しょうが・小麦粉・じゃがいもでん粉・厚揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・ごま /高野豆腐・わかめ・みそ /みかん
17日 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿	18日 カレーライス 野菜のしょうゆ漬け 米/鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーうどん・トマト /大根・きゅうり・にんじん・しょうゆ	19日 たぬきうどん チーズポテト みかん ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ/じゃがいも・チーズ・バター・牛乳 /みかん	20日 ごぼうピラフ さんまのごまフライ いそあえ 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・とうもろこし /さんま・小麦粉・鶏卵・ごま・パン粉 /ほうれん草・もやし・のり	21日 肉炒め丼 みそ汁 うの花コロッケ 米/豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・じゃがいもでん粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・じゃがいもでん粉・ごま油・ごま /大根・油揚げ・みそ /うの花コロッケ
24日 勤労感謝の日 	25日 ごはん 肉片湯 十勝大豆コロッケ ごまあえ 米/豚肉・白菜・にんじん・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・ごま・鶏ガラ /十勝大豆コロッケ /小松菜・もやし・ごま・しょうゆ	26日 ゆであげスパゲティ ボンゴレ 青のりポテト ヨーグルト スパゲティ・オリーブ油・ベーコン・あさり・玉ねぎ・にんじん・大豆・にんにく・オリーブ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏ガラ/フレンチポテト・青のり/ヨーグルト	27日 エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ 胚芽米・大麦・たけのこ・バター・豚肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・玉ねぎ・豚肉・にんじん・しょうが・にんにく・トマト /ほうれん草・とうもろこし・ハム	28日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ぎょうざ・ナムル 米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・じゃが芋でん粉 /ぎょうざ/もやし・小松菜・ハム・にんじん・ごま・トウバンジャン