

例年より早くインフルエンザが流行しています。抵抗力を保つためにも、体を冷やさないことが大切です。ショウガやネギは身体を温める食材です。この季節は野菜たっぷりのなべ料理もおいしいですね。

季節はもう冬です。夏のような服選びではなく、保温効果のある下着等を活用しましょう。自分でも気付かないうちに体が冷えて、体調を崩すことのないように、自分で健康管理をしましょう。

## 旬のみかんを食べよう！

みかんは冬が旬で、この時期ビタミンA・Cの含有量が最も多くなります。ビタミンA・Cはカゼ予防に効果的なビタミンです。みかんを食べてカゼを予防しましょう。



みかんについている白いスジには、毛細血管を強くする効果のある「ビタミンP(ポリフェノールの一種で、ビタミン様物質)」が含まれています。

また、みかんをスジや袋ごと食べると、果肉だけ食べるより食物せんいが4倍も多くとれますよ！



## ノロウィルス による食中毒にも気を付けましょう！

「ノロウィルス」による食中毒は年末から1、2月にピークとなる傾向があります。インフルエンザ同様、体の中に原因となるウィルスが入り込まないように予防を心掛けましょう。

### 感染力が強い

二枚貝など食品が原因でおこる場合だけでなく、それにさわった手や指による二次感染も少なくありません。

また、細菌性の食中毒菌よりも感染力が強く、少量のウィルスが体内に入っただけで発症する場合があります。



### 感染経路は？

- ① 感染者の便や嘔吐物を片付ける時、手や鼻などから
- ② 感染者が調理した食べ物から
- ③ 汚染された食品(二枚貝など)から
- ④ 人同士の飛沫感染 など



### 大切なのは「手洗い」

### アルコールは効き目なし！

一般的な食中毒菌には効果のある「消毒用アルコール」や「逆性せっけん」も、ノロウィルスにはあまり効き目がありません。

手は、石けんやハンドソープなどを泡立てて「ていねいに洗う」ことで、「ウィルスを手から落とす」効果があります。「うがい」とともに大切な予防策です。

トイレの後、調理や食事の前にはしっかり洗いましょう。

※タオルやハンカチの使いまわしはやめましょう

### 加熱を徹底しましょう

加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

85度以上で90秒間以上の加熱です。(これも一般的な食中毒菌よりも高い温度です。)

### 食器などは塩素系漂白剤で！

食器や調理器具の消毒は、希釈した塩素系の漂白剤に浸すことで効果があります。





# 予定献立



月	火	水	木	金
2日 ☛豆腐メニュー	3日 ☛麺メニュー	4日 ☛炊き込み ご飯メニュー	5日 ☛丼メニュー	6日 ☛パンメニュー ☛デザートメニュー

～給食週間～ リクエスト給食を実施します♪  
毎日、アンケートで1位の給食が登場します。何が出るかは当日の朝まで内緒です。お楽しみに～！

				☆ラッキー人参
9日 キーマカレー 厚揚げサラダ 	10日 広東麺 (えび入り) ココア蒸しパン みかん	11日 えびピラフ カップミートローフ 小松菜サラダ	12日 白飯 卵豆腐 かれい唐揚げ 天つゆ からし和え	13日 横割パンズ かぼちゃポターージュ Feハンバーグ Feスライスチーズ ほうれん草とベーコン のサラダ
白飯、豚ひき肉、玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、セロリー、大豆、レーズン、小麦粉、サラダ油、ダイストマト/厚揚げ、なたね油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油	ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、むきえび、たんざくいか、玉ねぎ、もやし、白菜、人参、たけのこ、メンマ、干ししいたけ/小麦粉、ホットケーキミックス、卵、牛乳、ココア	胚芽精米、大麦、ベーコン、むきえび、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、サラダ油/焼き豆腐、豚ひき肉、乳牛ひき肉、玉ねぎ、人参/ハム、小松菜、春雨、ひじき、ごま油	白飯/全卵、豆乳、鶏ひき肉、つと、たけのこ、人参、干ししいたけ、ほうれん草/かれい唐揚げ、なたね油/ハム、小松菜、白米	横割パンズ/ベーコン、南瓜、玉ねぎ、セロリー、小麦粉、バター、スキムミルク、豆乳、牛乳/Feバーグ、なたね油、玉ねぎ、生姜、にんにく/ベーコン、ほうれん草、もやし
16日 豚ミックス丼 味噌汁 キャロットゼリー	17日 冬至献立 きつねうどん 南瓜のいとこ煮 みかん 	18日 ほたてご飯 (北海道) とんかつ 中濃ソース ごま和え	19日 白飯 きのこ汁 白身魚の味噌 マヨネーズ焼き のりとあさりの佃煮	20日  ツイストパン ミネストローネ 鶏のクラッカー揚げ キウイ アイスクリーム
白飯、豚肉、生姜、片栗粉、なたね油、厚揚げ、たけのこ、人参、ピーマン、サラダ油/じゃが芋、塩わかめ、長ネギ/人参、上白糖、オレンジジュース、粉寒天	ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干ししいたけ、長ネギ、たもぎたけ、ほうれん草/南瓜、小豆、白玉もち/みかん	胚芽精米、大麦、ほたて、油揚げ、人参、たけのこ、干ししいたけ/豚肉、小麦粉、卵、パン粉、なたね油/小松菜、もやし、白すりごま	白飯/たら、白みそ、マヨネーズ/ふなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、ごぼう、長ネギ、油揚げ、サラダ油/あさり、生姜、もみのり、ひじき、水あめ	ツイストパン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、マカロニ、ダイストマト、セロリー/鶏肉、小麦粉、卵、クラッカー、なたね油/キウイ/アイスクリーム
23日 わかめご飯 けんちん汁 いわしのバーベキュー ソースかけ	24日 ゆであげミート スパゲッティ チーズポテト ブルーベリーゼリー	25日 ビビンバ カレーコロッケ ヨーグルト和え	*牛乳(200ml)は毎日 つきます。 *果物は予定を載せて います。市場の状況に より変更する場合があります。ご了承 下さい。 *海産物(小魚・わかめ)には小さなえ び・かに・貝殻が混入している場合 があります。 	
胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参大根、ごぼう、長ネギ、サラダ油、赤みそ、白みそ/いわし開き、なたね油/玉ねぎ、生姜、にんにく	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆、マッシュルーム、セロリー、生姜、にんにく/じゃが芋、バター、シュレッドチーズ、牛乳/ブルーベリーゼリー	胚芽精米、大麦、豚ひき肉、長ネギ、にんにく、生姜、もやし、メンマ、焼き豆腐、ほうれん草、白ごま/カレーコロッケ、なたね油/みかん缶、洋梨缶、黄桃缶、パイン缶、ヨーグルト		

## 給食週間(12/2~12/6)



リクエスト給食の他、「豆つかみ選手権」を昼休みに研修室で行います。3日(火)1年生、4日(水)2年生、5日(木)3年生です。30秒間に何個、大豆を箸でつまんで運べるか競います。また、給食室前にアンケートで寄せられた給食や調理のQ&Aの掲示を行います。お楽しみに！