

ランチタイム

2023 年 11 月 2 日発行

札幌市立中の島小学校

札幌市立東橋小学校

11月

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、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」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
6 きつねうどん チーズポテト くだもの	7 ごぼうピラフ うの花コロッケ 黄桃シロップ漬け	8 ごはん 豚汁 たらフライ おひたし	9 ツイストパン ポテトグラタン ハンバーグ くだもの	10 ごはん 石狩鍋 豚肉のごま揚げ くだもの
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・たもぎたけ・ほうれん草 /じゃが芋・バター・牛乳・チーズ	米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・人参・玉ねぎ・菜種油 / うの花コロッケ じゃが芋・人参・ごぼう・おから・大豆・パン粉・菜種油 /黄桃	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・宗田かつお節・昆布/ 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・さつまいもでん粉・小麦粉・ライ麦粉・トマト/小松菜・もやし・かつお節・しょうゆ	パン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・菜種油・小麦粉・チーズ・鶏ガラ / ハンバーグ 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆・でん粉・菜種油・トマト	米/鮭・豆腐・キャベツ・人参・ぶなしめじ・みそ・むろあじ削節・宗田削節 /豚肉・ごま・しょうゆ・小麦粉・じゃが芋でん粉・菜種油
13 広東めん ごまポテト くだもの	14 ごもく 五目ごはん みそ汁 かぼちゃの天ぷら	15 ごはん 豆腐のトロトロ煮 子持ちカラフトししゃも ものから揚げ しょうがあえ	16 揚げパン(コッペパン・きなこ味) ワンタンスープ 大根サラダ ヨーグルト	17 ごはん いもだんご汁 ブリカツ 納豆
ソフトラーメン/豚肉・エビ・イカ・たけのこ・白菜・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・鶏ガラ・豚骨/ フレンチフライポテト じゃが芋・ごま・パーム油・菜種油	米・大麦・鶏肉・油揚げ・たけのこ・菜種油・しょうゆ /高野豆腐・わかめ・みそ・むろあじ削節 /かぼちゃ・鶏卵・小麦粉・菜種油	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/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/小松菜・白菜・しょうが	パン・きなこ・菜種油/ワンタンの皮・豚肉・たけのこ・人参・もやし・ほうれん草・長ねぎ・しょうゆ・菜種油・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布/大根・まぐろ・ごま・しょうゆ/ヨーグルト	米/鶏肉・じゃが芋・大根・しょうゆ・むろあじ削節・宗田削節/ ブリカツ ブリ・パン粉・大豆・とうもろこし・さつま芋・じゃが芋・ライ麦粉・パーム油・菜種油・小麦粉・大豆・じゃが芋でん粉/納豆(大豆・しょうゆ)
20 東橋小・給食なし パスタボンゴレ 厚揚げサラダ	21 ひじきごはん みそ汁 鮭フライ	22 ごはん・肉じゃが 揚げぎょうざ くだもの	23 勤労感謝の日	24 根菜のスープカレー フルーツミックス
ソフトパスタ/あさり・大豆・玉ねぎ・人参・小麦粉・菜種油・トマト・人参・鶏ガラ /厚揚げ・しょうゆ・じゃが芋でん粉・菜種油・小麦粉・キャベツ・ごま	米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・人参・菜種油・しょうゆ /じゃが芋・わかめ・みそ・むろあじ削節/ 鮭フライ 鮭・菜種油・小麦粉・大豆・じゃが芋でん粉	米/豚肉・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参・さやいんげん・菜種油・しょうゆ/ 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		米/豚肉・じゃが芋・菜種油・ごぼう・玉ねぎ・大根・トマト・鶏ガラ・煮干し/みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・リンゴシロップ漬け(以上缶詰)
27 バターコーンラーメン シナモンポテト くだもの	28 ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツカクテル	29 ごはん・くだもの けんちん汁 (しょうゆ味) 鮭のチャンチャン焼き	30 豆パン ポトフ チキンナゲット 黄桃シロップ漬け	12/1 中の島小・給食なし かき揚げ天丼 (えび入り)・みそ汁 パインシロップ漬け
ソフトラーメン/豚肉・もやし・玉ねぎ・たけのこ・人参・ほうれん草・長ネギ・ごま・みそ・しょうゆ・トウバンジャン・菜種油・鶏ガラ・豚骨・バター・煮干し・昆布 /さつま芋・菜種油	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・ほうれん草・もやし/ かぼちゃコロッケ かぼちゃ・パン粉・じゃが芋・玉ねぎ・大豆・小麦粉・脱脂粉乳・菜種油/ミカンシロップ漬け・パインシロップ漬け・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(以上缶詰)・リンゴ果汁	米/鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ネギ・菜種油・むろあじ削節・昆布/ 鮭・小麦粉・じゃが芋でん粉・みそ・菜種油・ピーマン・ぶなしめじ・キャベツ・バター	パン/チキンウィナー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・大根・鶏ガラ / チキンナゲット 鶏肉・大豆・パン粉・小麦粉・菜種油・パーム油・トマト /黄桃	米/えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・ひじき・切干大根・小麦粉・しょうゆ・ごま・鶏卵・菜種油・じゃが芋でん粉・むろあじ削節・昆布 /豆腐・わかめ・みそ・むろあじ削節・昆布/パイン