

いただきます！ 給食だより

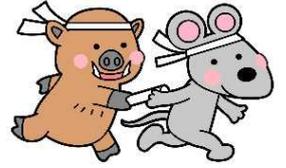
令和元年(2019年)12月25日
札幌市立西園小学校

1月号

いよいよ明日から冬休みになり、楽しい行事が続きます。

寒さもこれからが本番。冬休み中も、早寝早起き、規則正しい食事などの健康管理に気を配り、元気に過ごしましょう。

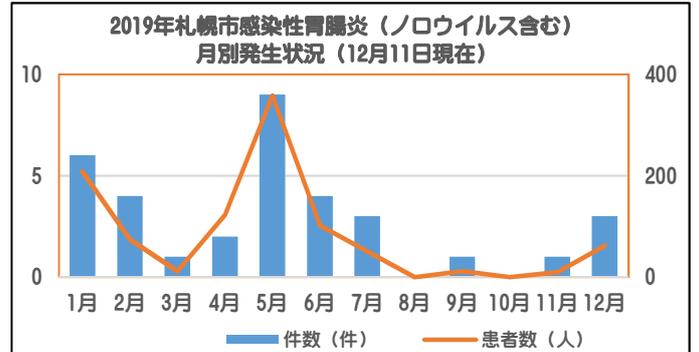
3学期の給食は20日の始業式が始まります。



冬に多いノロウイルスに注意！！

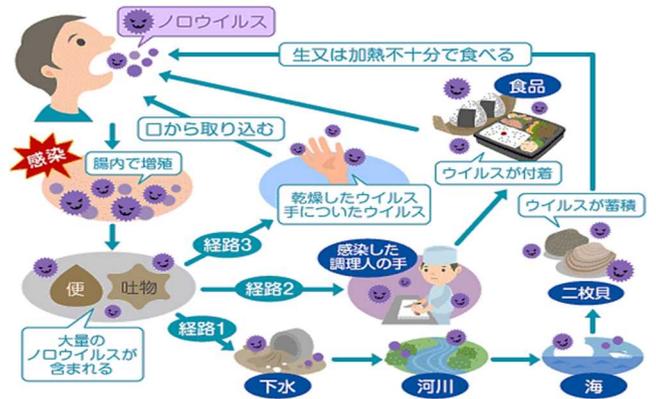
例年、この時期に多いノロウイルス食中毒。右のグラフは12月11日現在の今年の感染性胃腸炎の発生状況です。12月は10日間ですでに3件発生しています。

夏場よりも冬に多く発生するノロウイルス。レストランなどばかりではなく、家庭でも注意しなければなりません。



《どこから感染するの？》

- ① 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。
- ② 感染者が調理・製造した食品を食べての感染。
- ③ 汚染されていた2枚貝を、生あるいは十分に加熱しないで食べての感染。
- ④ ごくまれに乾燥したノロウイルス菌の空中浮遊から口に入っの感染。



《感染を防ぐには？》

① しっかり「手洗い」！

★十分な時間（30秒以上）をかけて手を洗いましょう。

- ・トイレの後、調理の前、食事の前には石けんを付けてしっかり手を洗いましょう。
- ・吐いたものの後片付けやオムツ交換などをした後は、特に念入りに手を洗いましょう。
- ・タオルの使い回しはやめましょう。タオルについたウイルスが手から手へ感染を広げる恐れがあります。

アルコール消毒は、ノロウイルスには効き目がありません。石けんできていねいに手を洗うことで、「消毒」というより「手からウイルスを落とす」効果があります。

② しっかり「加熱」！

★食材は中心部まで加熱しましょう。

- ・ノロウイルスは、湯通し程度の加熱では死滅しません。
- ・ノロウイルスによる汚染は、食材の鮮度とは関係ありません。「新鮮だから安全」は間違いです。



③ しっかり「消毒」！

★調理器具は、十分に洗浄した後、熱湯（85℃で1分間以上）や塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム液）で消毒しましょう。

- ・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。

混ぜるな危険

抵抗力の弱い小さなお子さんや高齢者ほど、感染、発症のリスクが高まります。「手洗い」と「食品の十分な加熱」を心掛けましょう。



1月 予 定 献 立

	月	火	水	木	金
	20 648kcal チキンウインナーライス 白花豆コロッケ ココロサラダ	21 612kcal 豚すき丼 豆腐のみそ汁 ごま和え	22 699kcal ツイストパン コーンクリームスープ 鮭のハーブフライ 果物(天草)	23 663kcal ごはん 豆腐オイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ナムル	24 634kcal ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース 青のりポテト
主にエネルギーになる	胚芽米・大麦・バター・油/白花豆コロッケ・油/ごま・砂糖	ごはん・しらたき・砂糖/ごま・砂糖	パン/小麦粉・バター・油/小麦粉・パン粉・油	ごはん/砂糖・でん粉・油/ひじき入りぎょうざ・油/ごま・砂糖・ごま油	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉/じゃがいも・油
主に体をつくる	チキンレバーウインナー/白花豆コロッケ/ロースハム・高野豆腐/牛乳	豚肉/豆腐/わかめ・みそ/牛乳	ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鮭・卵・粉チーズ/牛乳	豆腐・豚肉/ひじき入りぎょうざ/牛乳	ベーコン・えび・いか・あさり/青のり/牛乳
主に体の調子を整える	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマトジュース/人参・きゅうり・とうもろこし	玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草/長ねぎ/小松菜・もやし	とうもろこし・玉ねぎ・人参・パセリ/にんにく・パセリ・バジル/果物	玉ねぎ・ピーマン・長ねぎ・しょうが・にんにく/ひじき入りぎょうざ/ほうれん草・もやし・人参	玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ・にんにく・ホールトマト
	27 644kcal じゃこと小松菜のチャーハン 豆寄せフライ フルーツミックス	28 614kcal ごはん つみれ汁 ごまザンギ おひたし	29 676kcal ロールパン ポーククリームシチュー あさりカリッとサラダ 果物(ぼんかん)	30 685kcal カレーライス 小松菜と コーンサラダ	31 677kcal 肉うどん さつまいもグラッセ 果物(みかん)
主にエネルギーになる	胚芽米・大麦・ごま油・油/ごま・でん粉・パン粉・油/砂糖	ごはん/でん粉/ごま・でん粉・油	パン/じゃがいも・小麦粉・バター・油/ごま・小麦粉・でん粉・砂糖・ごま油・油	ごはん・じゃがいも・小麦粉・油/ごま・砂糖・油	うどん・砂糖/さつまいも・バター・砂糖
主に体をつくる	かたくちいわし・豚肉/すりみ・卵・大豆水煮/牛乳	すりみ・焼き豆腐・みそ/鶏肉・卵/糸かつお・牛乳	豚肉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/あさり/牛乳	豚肉/牛乳	豚肉・油揚げ/牛乳/牛乳
主に体の調子を整える	小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく/むき枝豆/みかん缶・パイン缶・桃缶・梨缶・りんご缶	大根・人参・長ねぎ・しょうが/しょうが・にんにく/ほうれん草・白菜	玉ねぎ・人参・パセリ/きゅうり・きゃべつ・人参・しょうが/果物	人参・玉ねぎ・グリーンピース・セロリ・しょうが・にんにく/りんご/小松菜・とうもろこし	人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ/果物

★牛乳は毎日つきます。

※果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況や流通により変更することもありますのでご了承ください。
※あさり・かたくちいわし・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かのが混入している場合があります。

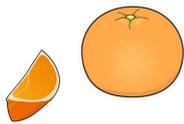
今が旬の果物の柑橘類。給食でもいろいろな品種が登場します。

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ますが、その他に12月には“紅まどんな”を使用しました。

また1月は“天草”と“ボンカン”を、2月には“テコボン”を使用する予定です。

お店でもその他も含めて、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。



加工食品のアレルギー情報

- ・ベーコン(豚肉含む)・ロースハム(豚肉含む)
- ・20日(月)・チキンレバーウインナー(乳・豚肉・鶏肉含む)
- ・20日(月)・白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆含む)
- ・23日(木)・オイスターソース(小麦・大豆・カキエキス含む)
- ・23日(木)・ひじき入りぎょうざ(小麦・豚肉・鶏肉・ごま・大豆含む)
- ・30日(木)・カレールー(小麦・大豆含む)

★学校で使用している“すりみ”は卵を使用していません。

3学期の給食開始は始業式の20日です。

ランチマット、エプロン、三角巾や帽子、マスクなどの用意を忘れずに。



朝ごはんをしっかり食べていますか？

○朝ごはんは1日の活力です。朝ごはんの働きは…

- ※ 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。

★とても大切な朝ごはん。しっかり食べて体を目覚めさせてから登校しましょう。

