

きゅうしよくだより



12月



札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2025.11.28 発行

今年も残すところ、およそ1か月となりました。温かいものを食べる、野菜を食べるなど食生活にも気を配り、寒さに負けない体力をつけて、残り少ない2学期を有意義に過ごしてください。



冬の食中毒に要注意！



食中毒は、蒸し暑い夏だけのものではありません。毎年11月から4月にかけて流行する「ノロウイルス」による感染性胃腸炎も、食中毒のひとつです。今年はすでに札幌市でも感染者が報告されています。ノロウイルスは一人が感染すると、他の人にも広がりやすい食中毒です。特徴をよく知って、しっかり予防していきましょう。

ノロウイルスの特徴って？

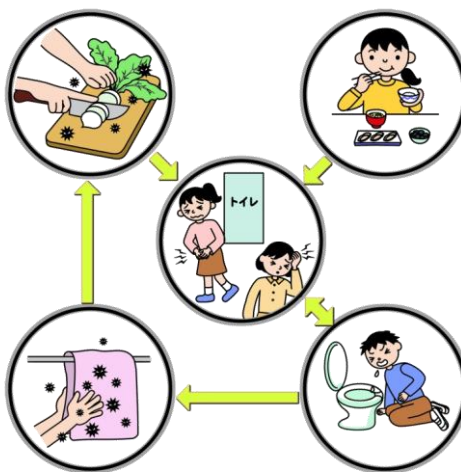
感染力が強い～少量のウイルスでも、胃腸炎を発症します。

元気になってもウイルスが！？～

1週間から1か月間は便の中にウイルスが残ることもあります。元気になっても注意が必要です。特に乳幼児は、ウイルスの排出期間が長くなる傾向があります。

加熱で死滅する～85℃1分以上の加熱で死滅します。湯通し程度では、死滅しません。

ノロウイルスの感染経路



人の手や空気を介して、ウイルスがどんどん広がっていきます。

食品やタオルを介して、また便や嘔吐物処理時の消毒不足で、他の人を感染させてしまうこともあります。

予防方法～手洗い・食品の加熱をしっかりと～

確実な手洗いを！～ハンドソープを使ってよく洗い、清潔なタオル・ハンカチでふきましょう。汚れたタオルから感染することもあります。家族に感染者が出た場合、タオルは別に用意しましょう。

食材はしっかり加熱！～湯通し程度の加熱や、酢・レモンなどでは死滅しません。食材の中心までしっかり加熱できるようなメニュー（焼く・煮込む・ゆでるなど）をおすすめします。

塩素系漂白剤を活用！～ノロウイルスは、通常のアルコールでは、効果がありません。まな板・包丁・ふきん・トイレなどは、塩素系漂白剤を5%程度に薄めた消毒液で殺菌しましょう。

12月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
1日 月寒小振替休業日 ●★ロールパン イタリアンスープ ※1 ●とうふナゲット ※2 フルーツミックス ※3	2日 こんさいの スープカレー ※1 ハムコーンサラダ ※2	3日 ●たぬきうどん ※1 ★バターポテト ※2 みかん ※1うどん・えび・あさり・人参・春菊・卵 ごぼう・切干大根・ひじき・鶏肉・つと ほうれん草・長ねぎ・たもぎ茸・椎茸 ※2じゃが芋・バター・スキムミルク 牛乳	4日 ビビンバ ※1 ひじきはるまき ※2 パインかんづめ ※1ご飯・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・人参 長ねぎ・ほうれん草・もやし・ごま ※2筍・人参・豚肉・ひじき	5日 わふうそぼろごはん ※1 みそしる ※2 くしろさんたらフライ ※3 ※1ご飯・鶏肉・豆腐・切干大根・ひじき ごま・干し椎茸・ごぼう・人参 ※2凍り豆腐・わかめ・長ねぎ ※3たら
8日 ●★ロールパン ★チキンクリームシチュー ※1 ★コーンフライ ※2 りんご ※1鶏肉・マカロニ・人参・玉ねぎ・牛乳 豆乳・チーズ・マッシュルーム・パセリ スキムミルク・バター ※2コーン・牛乳・スキムミルク	9日 ごはん さつまじる ※1 サバのソースやき ※2 いそあえ ※3 ※1豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく 人参・大根・ごぼう・長ねぎ ※2サバ・ごま ※3ほうれん草・もやし・のり	10日 みそラーメン ※1 きなこポテト ※2 みかん ※1ラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・ごま もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ 茎わかめ ※2じゃが芋・きなこ	11日 とりごぼうごはん ※1 ●さわらの オートミールフライ ※2 おひたし ※3 ※1胚芽米・大麦・鶏肉・豆腐・ごぼう 人参・油揚げ・ごま ※2さわら・卵・オートミール ※3ほうれん草・もやし・糸かつお	12日 ハヤシライス ※1 ほうれんそうと ベーコンのサラダ ※2 ※1ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ マッシュルーム・グリーンピース・トマト ※2ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま
15日 ●★ツイストパン ★カレークリームシチュー ※1 あさりのカリッとサラダ ※2 バナナ ※1豚肉・セロリ・じゃが芋・玉ねぎ 人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ スキムミルク・パセリ ※2あさり・きゅうり・キャベツ・人参 ごま	16日 ごはん とうふのトロトロに ※1 あげえびシュウマイ ※2 ナムル ※3 ※1豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参 ※2いとよりだい・えび・玉ねぎ ※3ほうれん草・もやし・人参・ごま	17日 少し早めの冬至献立 にくうどん ※1 かぼちゃのいとこに ※2 みかん ※1うどん・豚肉・油揚げ・人参・長ねぎ 椎茸・たもぎ茸 ※2南瓜・あずき・白玉もち	18日 しらすごはん ※1 みそしる ※2 レバーいりメンチカツ ※3 ※1ご飯・大麦・しらす・わかめ・ごま ※2厚揚げ・ほうれん草 ※3牛肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・豚レバー	19日 ごはん つみれじる ※1 さんまのスパイスあげ ※2 なっとう ※1すり身・豆腐・大根・人参・長ねぎ ※2さんま
22日 ●★かくしよく ポテトスープ ※1 ●ほっけフライ ※2 ミニトマト ブルーベリージャム ※1ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ ※2ほっけ・卵	23日 ぶたミックスどん ※1 みそしる ※2 りんご ※1ご飯・豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・筍・人参 ピーマン・ごま ※2キャベツ・油揚げ	24日 ★パスタクリームソース ※1 ごぼうチップサラダ ※2 ※1パスタ・ベーコン・ほうれん草・牛乳 豆乳・玉ねぎ・たもぎ茸・チーズ スキムミルク ※2ハム・キャベツ・きゅうり・コーン ごま・ごぼう	25日 終業式 ★とうふいり カレーピラフ ※1 ★フライドチキン ※2 いちごのデザート ※3 ※1ご飯・大麦・バター・ベーコン・豆腐 人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ ※2鶏肉・牛乳 ※3いちご	26日 冬季休業

牛乳は、毎日つきます。

