

きゅうしょくだより



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。



ふゆ しょくちゅうどく ようちゅうい 冬の食中毒に要注意！



食中毒は、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、しっかりと予防していきましょう。

ノロウイルスの特徴って？

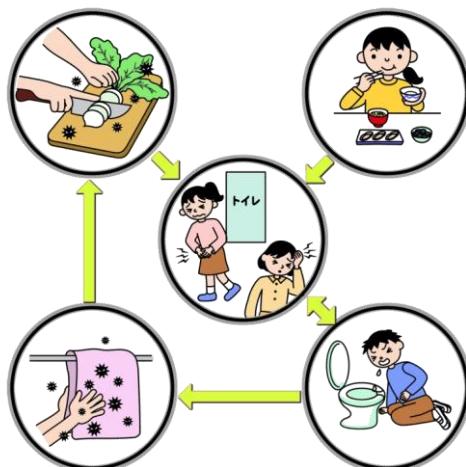
感染力が強い～少量のウィルスでも、胃腸炎を発症します。

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°C 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



ひと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。

よぼうほほほ てあら しょひん かねつ 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	4日 ビビンバ ^{※1} ひじきはるまき ^{※2} パインかんづめ	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ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参 コーン・パセリ・マカロニ ※2豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵 ※3みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	※1豚肉・じゃが芋・ごぼう・人参・大根 玉ねぎ・セロリ・りんご・トマト ※2ハム・コーン・キャベツ・ごま油	※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	※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	※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	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}	10日 みそラーメン ^{※1} きなこポテト ^{※2} みかん	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}	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	※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	※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	※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	※1ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ マッシュルーム・グリンピース・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}	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	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}	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豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参 ※2いとりだい・えび・玉ねぎ ※3ほうれん草・もやし・人参・ごま	※1豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参 ※2いとりだい・えび・玉ねぎ ※3ほうれん草・もやし・白玉もち	※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	※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	※1すり身・豆腐・大根・人参・長ねぎ ※2さんま
22日 ●★かくしょく 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	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
※1ご飯・豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・筍・人参 ビーマン・ごま ※2キャベツ・油揚げ				

牛乳は、毎日つきます。

