12月給食だより

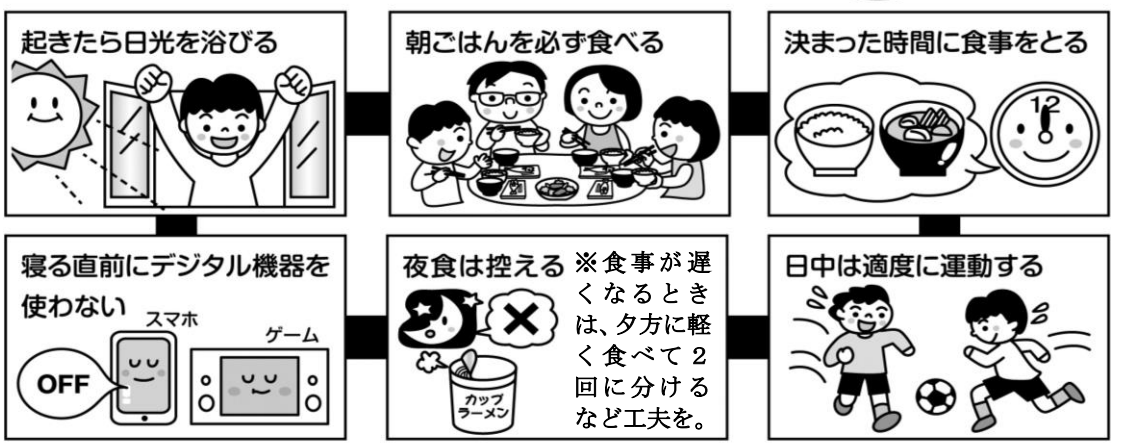
No. 224

令和 6年 12月 1日発行
河北町学校給食センター

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】



12月のこんだてから

食育のねらいに沿って生徒が考えた献立

河北中学校:12月4日(水)

給食委員会のみなさんが中心になって、「箸を正しく持って上手に使おう」をねらいとする、栄養バランスが良く、箸使いを意識した食材を取り入れた献立を考えてくれました。旬の食材や小中学生の人気メニューも配慮した組み合わせになっています。

18日(水) クリスマスこんだて

もみの木の形をしたハンバーグやクリスマスカラーのカラフルなサラダ、ケーキもつきます。給食で一足早いクリスマスを楽しみましょう☆★☆★☆彡

19日(木) 冬至こんだて

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。 今年の冬至は、12月21日です。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき エネルギーのもとになる 5群 炭水化物	6群 脂脂	体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える 3群 カロチン	4群 ビタミン
箸を正しく持って上手に使おう	3 火	ご飯(のりふりかけ) 牛乳 里芋コロッケ コーンあえ 厚揚げの中華うま煮	米 里芋 砂糖 じゃが芋 でん粉 パン粉	油 ごま油	豚肉 かまぼこ 厚揚げ あさり いか	牛乳 寒天 のり	人参 チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ もやし コーン 白菜 たけのこ 生姜
	4 水	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ キムチスープ お米のタルト 【河北中生徒立案献立】	米 砂糖 でん粉 春雨 お米のタルト	油 ごま ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 あさり	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり コーン 白菜キムチ レモン果汁
	5 木	わかめご飯 牛乳 えびシュウマイ キャベツのごまかけ なめこ汁 ベビーチーズ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま	えび たら 豆腐 秘伝大豆 みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参	キャベツ きゅうり つぼ漬 大根 なめこ ねぎ 玉ねぎ
	6 金	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 じゃが芋の香り炒め 白玉汁 チョコクレープ 【南部小6年献立】	米 じゃが芋 白玉餅 チョコクレープ	オリーブ油	さば みそ ベーコン 鶏肉 油揚げ	牛乳	パセリ 人参	にんにく コーン ねぎ 干し椎茸 ごぼう
風邪に負けない食事をしよう	9 月	かおりご飯 牛乳 いわしハンバーグ 切干大根の煮物 かみなり汁	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	魚すり身 油揚げ いわし 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 青じそ ほうれん草	ねぎ 生姜 切干大根 玉ねぎ ごぼう たけのこ
	10 火	ご飯 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 生姜あえ 沢煮椀 小魚佃煮	米 砂糖 でん粉	油 ごま	豚肉 豚レバー みそ ベーコン	牛乳 わかめ 小魚	人参	生姜 にんにく コーン グリンピース キャベツ 大根 ねぎ たけのこ
	11 水	ご飯 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ 大根と豚肉のオイスター煮 玉ねぎのみそ汁	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ラード	豚肉 鶏肉 高野豆腐 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 カラーピーマン	玉ねぎ キャベツ 大根 生姜 ねぎ
	12 木	ビタミンカレー 牛乳 ミートオムレツ 磯香あえ りんごヨーグルト	米 カレールウ じゃが芋	油	豚肉 きな粉 豆乳 卵 鶏肉	牛乳 のり ヨーグルト	人参 かぼちゃ パプリカ トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ りんご
	13 金	メロンパン 牛乳 あじ磯辺フライ マロニーサラダ ポトフ	メロンパン 砂糖 パン粉 マロニー 小麦粉 でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ	あじ ツナ 大豆 ウィンナー	牛乳 青のり	人参	白菜 きゅうり 大根 コーン 玉ねぎ

冬に多い食中毒 ノロウイルス

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんので、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは２４～４８ 時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱（37℃台）などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は１～２日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。

感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかり行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。

ノロウイルス食中毒予防の４原則

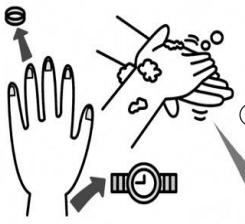
「持ち込まない」

○感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
○下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

「広げない」

○トイレは定期的に清掃・消毒する。
○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

「付けない」



○調理や食事の前には、せっけんを使い 洗い残しのないように丁寧に洗う。
○手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。

2度洗いが効果的。

「やっつける」

○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
○器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90℃、90 秒以上が目安。

手洗いは感染症予防の基本です！

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに！

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

手洗いのポイント

手荒れは大敵です。カサカサする前に、保湿剤やクリームをこまめに塗りましょう。

ねらい	日・曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき					
		ねらいにそった献立に網掛けをしています	エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			５群	６群	１群	２群	３群	４群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海草	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
行事食や季節の料理を味わおう	16 月	ご飯　牛乳　にしん照り煮　プリン れんこんの炒め煮　**みそすいとん汁**	米　すいとん　砂糖 こんにゃく　プリン	ごま 油	豚肉　にしん さつま揚げ　鶏肉 油揚げ　みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	れんこん　ねぎ 大根　ごぼう
	17 火	ご飯（町産梅干し）　牛乳　米粉入り春巻 黒ごまあえ　**八宝菜**	米　砂糖　でん粉 米粉　春雨　小麦粉	油　ラード ごま　ごま油	豚肉 いか	牛乳	人参　いんげん チンゲン菜	キャベツ　梅干し　生姜 干し椎茸　白菜　玉ねぎ もやし　たけのこ　枝豆
	18 水	ピラフ　牛乳　もみの木型ハンバーグ ゆで野菜サラダ　クラムチャウダー クリスマスケーキ　☆***クリスマス献立***☆	米　じゃが芋 砂糖 ホワイトルウ ケーキ	ラード　油 大豆バター ドレッシング	鶏肉　豆乳 あさり ベーコン	牛乳	人参　ピーマン パセリ　ブロッコリー カラーピーマン	コーン　玉ねぎ カリフラワー にんにく
	19 木	ご飯　牛乳　昆布佃煮 ぶりゆず竜田揚げ　冬至かぼちゃ 豆乳豚汁　【　**冬至こんだて**　】	米　砂糖 でん粉	油	ぶり　小豆　豆乳 みそ　豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ	ねぎ　ごぼう　れんこん 大根　ゆず
	20 金	ご飯　牛乳　焼きメンチカツ（減塩ソース） ごまドレサラダ　**千切り野菜スープ**	米　砂糖 でん粉	油　ラード ドレッシング	鶏肉　豚肉 かまぼこ	牛乳	人参　ブロッコリー カラーピーマン 小松菜	玉ねぎ　カリフラワー キャベツ　きゅうり 大根　コーン
	23 月	ご飯　牛乳　笹かまの紅花天ぷら バンバンジー　**マーボー豆腐**	米　てんぷら粉 砂糖　ビーフン でん粉	油　ごま油 ごま	笹かま　豆腐 豚肉　鶏肉 きな粉　みそ	牛乳	人参 紅花	にんにく　生姜　きゅうり ねぎ　もやし　干し椎茸　枝豆
	24 木	もずく丼　牛乳　**白菜の煮びたし** あさり汁　**みかん**	米　砂糖　庄内麩 でん粉	油 ごま	豚肉　打ち豆　ちくわ あさり　油揚げ　みそ 豆腐	牛乳 わかめ もずく	パプリカ 人参　小松菜	玉ねぎ　コーン　生姜 白菜　みかん