

# 12月給食だよ!

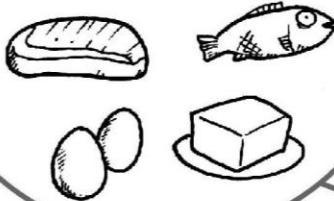
No. 650

令和7年12月1日発行  
河北町学校給食センター

## ★かぜに負けない食事

### たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふなどをたくさん食べましょう。



### 油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出しますので、からだをあたたかくします。すきやき・てんぷら・いためものなどに使って食べましょう。



### ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



### ビタミンAをたっぷり食べよう

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。



## 体の抵抗力を高めるために…

- ①栄養バランスの良い食事
- ②つかれをとる充分な睡眠
- ③適度な運動

毎日の基本的な生活が、風邪を予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。



## 児童・生徒が食育のねらいにそって考えたこんだて

12月から2月にかけて、各小中学校の児童生徒が考えた献立に基づき給食を実施します。「食育のねらい」を決めて、栄養バランスや食事マナーが身につくような献立作りに取り組みます。

12月は、3日(水)と9日(火)に予定しています。

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			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
箸を正しく持つて上手に使おう	1月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 中華あえ いも団子汁	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら	牛乳 さば みそ くらげ とりにく あぶらあげ	プロッコリー にんじん こまつな きゅうり だいこん ねぎ	
	2火	ごはん (町産納豆) 牛乳 やさい にく 野菜入り肉シユーマイ ツナあえ ワンタンスープ	こめ こむぎこ ワンタン ごまあぶら	牛乳 なっとう とりにく ぶたにく ツナ かんてん	にんじん ほうれんそう ねぎ プロッコリー コーン キャベツ ちんげんさい たまねぎ きゅうり しいたけ	
	3水	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 春雨サラダ なめこ汁 いちごクレープ 【中部小6年献立】	こめ でんぶん さとう はるさめ あぶら ごま ごまあぶら クレープ	牛乳 とりにく とうふ みそ	にんじん レモン もやし きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ	
	4木	ごはん 牛乳 ウインナーたまごまき ひでんだいす こんぶ にもの 秘伝大豆と昆布の煮物 玉ねぎのみそ汁	こめ さとう ふ	牛乳 たまご ぶたにく ウインナー ひでんだいす さつまあげ みそ こんぶ	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ えのき	
	5金	はなやかごはん 牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップみそ煮 いそかせんぎ やさい 磨き香あえ 千切り野菜スープ	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	牛乳 かつおぶし のり みそ ぶたにく ぶたレバー ちくわ	ひろしまな だいこんば うめ にんじん かぼちゃ コーン グリンピース こまつな きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ	溝延 5年
風邪に負けない食事をしよう	8月	ごはん 牛乳 さんましおが煮 ハムコーンサラダ かみなり汁	こめ ドレッシング ごまあぶら	牛乳 さんま ハム とうふ あぶらあげ ぶたにく	しょうが コーン キャベツ プロッコリー たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	
	9火	わかめごはん 牛乳 とり肉のねぎソース キャベツのごまかけ キムチスープ ごめ お米のタルト 【南部小6年献立】	こめ でんぶん さとう おこめのタルト あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 わかめ とりにく とうふ ひでんだいす あさり ぶたにく	にんじん ちんげんさい ねぎ キャベツ きゅうり だいこん もやし はくさい	
	10水	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ だいこん にく 大根とぶた肉のオイスター煮 ジャが芋汁	こめ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ わかめ	ほうれんそう パプリカ にんじん キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ	
	11木	ビタミンカレー 牛乳 はなやさい 花野菜サラダ 元気ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら カレールー ドレッシング	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう カニカマ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト パプリカ プロッコリー たまねぎ カリフラワー	
	12金	パンズパン 牛乳 チーズ風味インハンバーグ やさい 野菜のレモンじょうゆ ポトフ	パン じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー だいす	にんじん パセリ きゅうり キャベツ コーン レモン はくさい たまねぎ	

# 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使って適切に処理する。

## 「付けない」

- 「付けない」

  - 調理や食事の前は、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す。



2度洗いが効果的。

## 「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、  
中心までしっかりと加熱する。
  - 器具類は洗剤でよく洗浄し、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。

## 消毒液の作り方

ノロウイルスは、アルコールでは効果がありません。

次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤)が効果的です。

【ドアノブや調理器具など、直接手に触れるもの】

500 ミリリットルのペットボトルにキャップ半分(2.5ml)の漂白剤を入れる。

### 【嘔吐物や便がついてしまった床や衣類】

500ミリリットルのペットボトルにキャップ2杯(10ml)を入れる



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			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
季節の野菜や行事食を味わおう	15 月	ごはん 牛乳 まぐろカツ ゆで干し大根の煮物 豆乳ごまみそ汁	こめ パンこ さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 まぐろ ぶたにく たまご ちくわ あつあげ みそ とうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ごぼう ほうれんそう たまねぎ れんこん だいこん	
	16 火	ごはん 牛乳 ショウロンポウ 肉じゃが キャベツ汁	こめ でんぶん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんじん きぬさや しめじ こまつな たまねぎ キャベツ	溝延 6年
	17 水	玄米ごはん 牛乳 焼きキャベツメンチ 野菜のごまじょうゆ 中華コーンスープ	こめ げんまい さとう こめこ ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく ベーコン ちくわ ぶたにく こうやどうふ	ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ コーン たまねぎ	
	18 木	ごはん 牛乳 メバルゆず塩こうじ焼き ひじきの煮物 沢煮椀 お米のババロア	こめ さとう あぶら おこめのババロア	牛乳 メバル ひじき とりにく あぶらあげ ベーコン	にんじん ほうれんそう ゆず えだまめ だいこん ねぎ だけのこ	
	19 金	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 米粉入り春巻き 冬至かぼちゃ とり団子汁 【冬至献立】	こめ はるさめ さとう こむぎこ こめこ パンこ あぶら	牛乳 のり かつおぶし ぶたにく あすき とりにく こうやどうふ かんてん	まっちゃん にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ しいたけ もやし	
	22 月	ピラフ 牛乳 最上どりフライドチキン ゆで野菜サラダ ほうれん草スープ クリスマスケーキ 【クリスマス献立】	こめ ドレッシング ケーキ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん あかピーマン ブロッコリー ほうれんそう コーン たまねぎ しいたけ カリフラワー きゅうり えのき	
	23 火	もずく丼 牛乳 ごぼうサラダ 白菜汁 みかん	こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ツナ あつあげ あさり みそ もずく	にんじん パプリカ こまつな たまねぎ コーン ごぼう きゅうり えだまめ はくさい みかん	溝延 西部 のみ
		～年末年始休みの食生活～ 食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけましょう！				
		1月の給食は9日（金）から始まります。				