

給食だより 12月

平成29年12月8日
春日部市立豊春中学校

今年も残りわずかとなってきました。
年末年始にかけて楽しい行事がたくさんあります。寒くなり乾燥もしているため、風邪をひく人が増えてきています。手洗いというのをしっかりとこない、規則正しい食生活をして、風邪を引かないようにしましょう。



年末年始は、行事食にふれる良い機会です

冬至かぼちゃ（12月22日）



冬至とは、1年の中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことです。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また「ん」のつく食べ物、「なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、きんかん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

年越しそば（12月31日）

12月31日の大みそかに「そば」を食べるようになったのは、江戸時代からといわれています。年越しそばには、別名として「みそかそば」「つごもりそば」などとも呼ばれています。



年越しそばを食べるようになった由来は、細く長い形から長寿につながるという説や、金銀細工師が金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、金を集める縁起物として食べられるようになったという説、そばの持つ健康効果を期待して食べるという説などがあります。

特に冬に気をつけたい！！

ノロウイルス食中毒



ノロウイルスとは？

小さく球の形をしたウイルスで、自然界や食品中で増殖することはない、人の腸管内の中で増殖し、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛など引き起こします。感染力が非常に強く、わずか数個～100個のウイルスで発症します。



症状は？

- 主症状：胸の不快感、吐気やおう吐、下痢、腹痛、発熱
- 潜伏期間：感染して症状が出るまで一般的に24～48時間
- 2～3日で回復
- 冬季（11月～3月）を中心に1年中発生



予防は？

【正しい手洗い】

こまめに手洗いをするのが予防になります。石けんを使用し、ていねいに洗い、ウイルスを落としましょう。

【調理は中までしっかり火を通す】
ノロウイルスは85度の温度で、1分以上加熱をすることで感染性がなくなります。食品の中までしっかり火を通しましょう。

洗浄不足になりやすい箇所



3学期 給食開始日

1月10日（水）から給食が始まります。箸を忘れずに持ってきましょう。