



給食だより 12月号



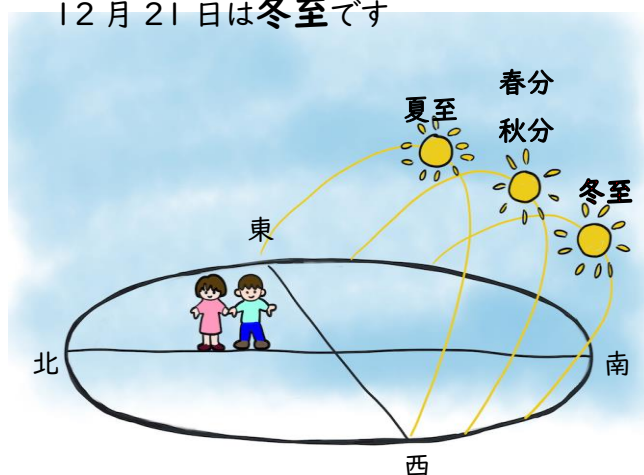
木本共同調理場



今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、空気も乾燥する季節になって来ました。
新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。
帰宅後はうがいと手洗いをしっかり行い、規則正しい食生活を心がけ、睡眠をしっかりとって、ウイルスに負けない体を作りましょう。



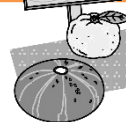
12月21日は**冬至**です



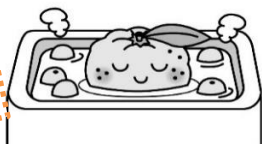
とうじ
冬至とは

二十四節気のひとつで北半球では1年で日照時間が一番短い日(旧暦の起点=陰)を指します。
冬至を境に少しずつ日照時間が長く(=陽)になって行くので一陽来復=太陽が復活して幸運が訪れる。
とされ、魔除けの赤=小豆粥など。縁起を担ぐ運盛りのかぼちゃ(南瓜、何斤)。色や形を太陽に見立て、香りが邪気を払うとされた柚子湯などが親しまれてきました。旬の物や、保存のきくものを上手に利用した日本人の知恵ですね。

冬至



とうじ
湯治



ゆずす
融通

ゆ ず

柚子は中国原産で奈良時代に渡来したと言われています。酸味が強く生食に向かない香酸柑橘(おもに香汁や皮を利用する)の代表格で他には、レモンやライム、じゃばら、すだち、かぼす、だいたい。などがあります。

柚子湯は血流や冷え症の改善などの効能が知られていますが、良い香りと共に酸味や油分を落とす成分も含まれているので切ったり、つぶしたりすると肌の敏感な人はヒリヒリする事もあるので、丸のまま浮かべるか、一番風呂に入るようにして楽しみましょう。

にじゅうしせつき
二十四節気



冬に多い食中毒 ノロウイルス

食中毒は一年中発生しますが、例年、冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えてきます。ノロウイルスに汚染された食品、無症状で調理や配膳などを行った人、汚染された物をさわった後の手洗いが不十分な手。などから食品を介して感染する場合もあり、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。ノロウイルスは体内で増殖するため少量のウイルスでも発症します。「つけない・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。コロナウイルス感染予防と重なる点も多いのでもう一度、確認してみましょう。

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。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？

現在、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と行うことが大切です。症状が改善しない時はお医者さんに行きましょう。



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、日頃から手洗いや健康管理を心がけましょう。
- 下痢や嘔吐などの症状がある時は、調理はお休みしましょう。



「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒しましょう。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理しましょう（・マスクをつける・素手では触らない・袋の口を結ぶ）。

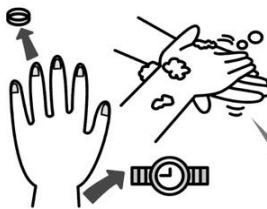


トイレはふたを閉めてから流しましょう



「付けない」

- 調理や食事の前には、石鹸を使い、洗い残しのないように丁寧に洗いましょう。（腕時計などは外します）。
- 気になる時は使い捨ての手袋を利用しましょう。



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しましょう。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上漬けるか、塩素消毒液に浸して消毒しましょう。



85～90℃、90秒以上
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。



塩素消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度6%）を使用する場合

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用しましょう。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は「消毒液」と明記しましょう。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取りましょう



水 1.5ℓ



…漂白剤

● 5ml

消毒・拭き取り用
0.02% (200ppm) 濃度

…漂白剤

●●● 25ml

嘔吐物などの処理用
0.1% (1000ppm) 濃度

目に入ったり、服に飛ばないように気をつけて下さい。