

12月 食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和4年12月 第92号

今年もいよいよ残すところあとわずかです。気温が低く空気が乾燥する季節になりました。夜ふかしが続くと、生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。体の抵抗力を高めるためには、食事・運動・休養が大切です。規則正しい生活習慣を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けないようにしましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化しています。しかし、寒くなって水が冷たくなると、手洗いが雑になっている人はいませんか?せっけんをしっかりと使って、指先や手首など、丁寧に洗うことを心掛けましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに洗います。



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



ひょっとして指先 ちろっとさん?



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

(抗酸化作用とは、免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと)

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
緑黄色野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	緑黄色野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
<p>ほうれん草 レバー うなぎ</p>	<p>赤ピーマン キウイフルーツ ジャがいも</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油 さけ</p>

『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』という言い伝えがあります。かぼちゃには、ビタミンA・C・Eが含まれていて、風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として食べられてきました。



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ます。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ことがあります。また、感染した人が調理をすると、食品を介して感染が拡大してしまうこともあります。感染を広げないためには、しっかりと予防することが大切です。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ないので、『**付けない・やっつける**』に加えて『**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、子どもやお年寄りの場合は、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、水分補給をしっかりと行うことが大切です。



食中毒予防は「つけない」ことが大切



きれいな見た目でも実は……



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。



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。