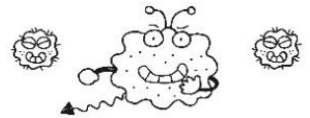


# スクールランチ 12月






今年も残すところあとひと月になりました。寒くなると体調を崩しやすく、風邪などをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとの主な栄養素の役割を知り、毎日バランスの良い食事を心がけることが大切です。

## ノロウイルスに注意しよう!

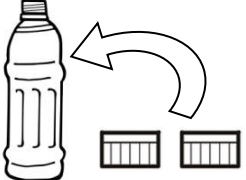
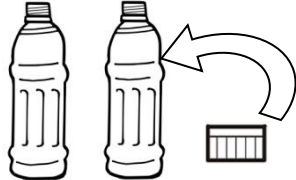


冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特にノロウイルスは感染力が強く、症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防しましょう。

### “感染を防ぐ3つのポイント!!”

① 手洗いの徹底	② 食品の加熱	③ 塩素消毒
<p>手洗いは石けんを使って、指の間やしわの多い所をていねいに洗いましょう。十分にすすいで、清潔なハンカチなどで水気を取ります。</p> <p>外から帰ったとき、トイレの後、調理や食事前には必ず行いましょう。</p> 	<p>ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部を <u>85～90℃で90秒以上の加熱を</u>することが必要です。十分に火を通すことが大事です。また、カキなど二枚貝を食べるときは特に注意が必要です。</p> 	<p>感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在します。<u>直接素手では触らず</u>、手袋・マスクをして処理しましょう。また、汚染箇所は塩素系漂白剤などで消毒しましょう。</p> 

### 《 家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方 》

1000ppm (0.1%) 消毒液 ・便や嘔吐物で汚染された場所（床・トイレなど）の消毒	200ppm (0.02%) 消毒液 ・ドアノブ、手すりなど直接手で触れる場所の拭き取り消毒
<p><math>10\text{ml} \times 5\% \div 500\text{ml} = 0.1\%</math></p>  <p>500mlの水に ペットボトルキャップ 2杯（10ml）の原液</p>	<p><math>4\text{ml} \times 5\% \div 1000\text{ml} = 0.02\%</math></p>  <p>1000mlの水に ペットボトルキャップ 1杯弱（4ml）の原液</p>

※ 市販されている漂白剤は塩素濃度5%が多いですが、家庭にある塩素の濃度、使用上の注意をご確認ください。

# て あら み なお 手洗いを見直そう!

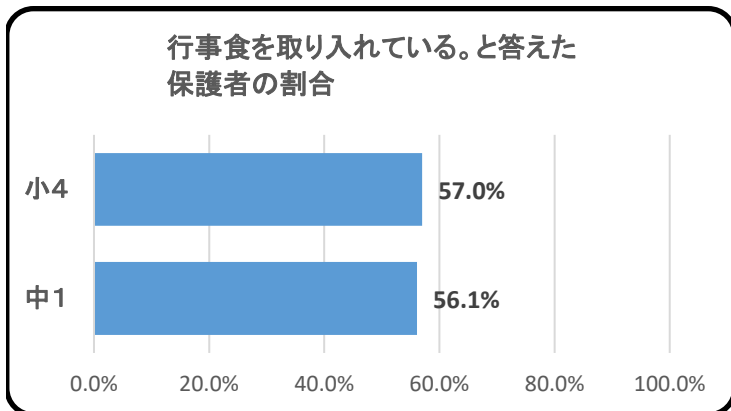


 <p>①水で濡らして石けんをよく泡立てます。</p>	 <p>②手のひらをこすり合わせるように洗います。</p>	 <p>③手の甲をもう一方の手のひらで洗います。</p>	 <p>④指の間もていねいに洗いましょう。</p>
 <p>⑤指先と爪の間の汚れも落とします。</p>	 <p>⑥手首もぐるぐる洗いましょう。</p>	 <p>⑦石けんの泡を水でよく洗いながしましょう。</p>	 <p>⑧きれいなハンカチやタオルで拭きましょう。</p>

いろいろなところを触っている手には菌がたくさんついています。石けんを使って正しい手洗いをする、ほとんどの菌が洗い流されます。調理の前だけでなく、外から帰ってきたときにも手洗いをしましょう。

## 小笠の食生活を考えよう

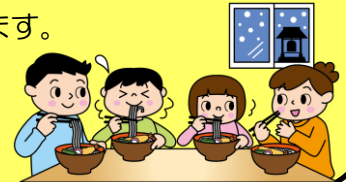
12月「行事食を大切にしよう」



小笠地区学校保健会 令和4年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々な習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。



### 冬休み中も「早寝・早起き・朝ご飯」



- ◎ **早寝**・・・成長期の子どもたちにとって、睡眠は体を休めるだけでなく脳を発達させる働きがあります。
- ◎ **早起き**・・・朝ご飯を食べる時間を作りましょう。朝日が目に入ると、脳に刺激が入ります。
- ◎ **朝ご飯**・・・朝ご飯にはからだ全体を目覚めさせる働きと、脳を完全に目覚めさせ、活発にしてくれる働きがあります。

**2023年も元気に登校できるよう、冬休み中の生活に気をつけましょう!**