

給食だよ 6月号

小榊小学校 栄養教諭 小江真理子



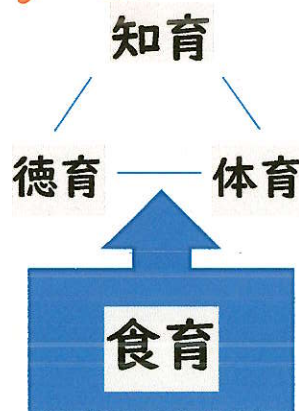
長崎も梅雨入りし、過ごしづらい時季になりました。先週は、登校時間に大雨が降った日もあり、濡れながらも頑張って登校する子供の姿がありました。給食室も、室温が30℃を超える日がでてきて、衛生管理により一層気をつかいながら調理をしているところです。こういう時期だからこそ、しっかりと食べて梅雨のジメジメに負けない体作りをして欲しいと思います。



✿ 6月は食育月間です ✿

食育とは…生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。(農林水産省HPより)

また、「食育基本法」には、家庭と学校の両方で子供たちの食育を推進していかなければならないという内容が記載されています。普段の勉強や運動、心の教育にどんなに力を注いでも、「食育」という土台がしっかりしておかないと、揺らいでしまいます。この食育月間をきっかけに、各ご家庭でできる「食育」を考えてみませんか？例えば…



- ①家族そろって食事をする日を作る。～その日あった出来事を話しながら～
- ②一緒に買い物をする。～食材の名前を覚えたり、その時の旬の食材を見たり～
- ③食事の準備を一緒にする。(料理だけでなく、食器を出す、お箸を並べるだけでもOK!)

各ご家庭で、できることから始めてみませんか？

✿ お知らせ ✿

【お知らせ①～嘔吐物の処理の仕方について～】

テトルで情報が届いているかと思いますが、小榊小では嘔吐下痢の症状で休んでいる子供がいます。経験をした人ならお分かりかと思いますが、感染してしまうと本人はとてもつらいです。また、ご家族も吐物処理などとても大変な思いをします。予防の基本は「手洗い」です！学校でもそうですが、ご家庭でもしっかりと「手洗い」を意識して過ごしていただけたらと思います。

また、もし感染してしまったら、嘔吐物処理がとても重要になります。よく耳にする、ノロウイルスやロタウイルスはアルコール消毒では効果がありません。塩素消毒が基本となります。厚生労働省から出されている消毒方法を添付しておりますので、参考にされてみてください。【資料①】

【お知らせ②～給食メニューの紹介～】

子供たちにも人気のメニューの「納豆煮」「納豆みそ」を紹介します。納豆が苦手でも、これなら食べられる！という子供もいます。調理は簡単なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。【資料②】

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・ リネン類などの

消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素液などで消毒します。
 - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
 - 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素液による消毒が有効です。
 - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの

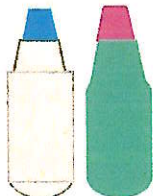
処理

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
 - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
 - ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
 - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素液に浸します。
 - しぶきなどを吸い込まないようにします。
 - 終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

業務用の次亜塩素酸ナトリウム、または家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作ります。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。



製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5ml	3L	25ml	3L
6% (一般的な家庭用)	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<食品からの感染> ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <人からの感染> ●患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染	<潜伏時間> 感染から発症まで24～48時間 <主な症状> ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

人気のメニュー 納豆煮

【材料（1人分）】

鶏ミンチ	20g
ひきわり納豆	15g
ねぎ	5.5g
生姜	1.8g
濃口醤油	0.4g
薄口醤油	2.0g
砂糖	1.5g
清酒	1.5g
油	0.5g

【作り方】

1. 油を熱し、鶏ミンチと生姜を炒める。
2. 納豆を入れる。
3. 調味料を入れる。
4. ねぎを入れる。

完成！



人気のメニュー

納豆みそ

【材料（1人分）】

鶏ミンチ	20g
ひきわり納豆	15g
ねぎ	5.0g
生姜	1.0g
赤みそ	4.0g
砂糖	1.5g
清酒	1.5g
油	0.5g

【作り方】

1. 油を熱し、鶏ミンチと生姜を炒める。
2. 納豆を入れる。
3. 調味料を入れる。
4. ねぎを入れる。

完成！

