



給食だより



柳沢小学校

栄養士 芦野 知子

NO. 8 28. 12. 21

明後日から冬休みが始まります。長い休みになるとついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように、規則正しい生活を心がけましょう。ごちそうを食べる機会も増えると思いますが、食べ過ぎには注意してください。

また、年末年始は外出する機会も多いですね。外出先で「インフルエンザ」や「ノロウイルス」などの感染症にかからないよう、家族みんなで「手洗い」に取り組んでもらいたいと思います。体調を崩すことなく、元気に新しい年を迎えられますよう、願っております。



「野菜たっぷりカレンダーイラスト原画展」のご案内

日時：平成 29 年 1 月 7 日(土)9 時～1 月 10 日(火)正午まで

場所：柳沢公民館（西武柳沢駅南口駅前）※昨年と会場が違います。

内容：「野菜たっぷりカレンダー」のイラスト募集に応募し、一次審査を通過した作品 220 点の展示

★柳沢小学校からは入選 1 点をふくむ 6 点が展示されます。

是非、お立ち寄りいただければと思います。

ノロウイルスに注意！

近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1~2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。

※感染性胃腸炎は、ロタウイルスや腸管アデノウイルス、細菌、寄生虫が原因となることもあります。

感染するとどうなるの？

感染してから発症するまでは24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



発症したら…

下痢や嘔吐がある場合は、水分・栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどいときは病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えたほうがよいでしょう。



感染を防ぐには？

1 手洗いの徹底

2 食品の加熱

3 塩素消毒

手はせっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふき取ります。調理や食事前、トイレ、オムツ交換の後には必ず行いましょう。



アクセサリ類は外し、手首や指の間、爪の間もしっかりと！

ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなど二枚貝を生で食べるのは避け、調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底してください。



感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。床などに飛び散った吐物を処理するときは、使い捨てのガウン（エプロン）、マスク、手袋を着用し、①ペーパータオルなどで静かにふき取る。②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふき取り、水ぶきする。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を浸すように入れて密閉し、廃棄する。

○次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。塩素濃度約5%の漂白剤10mlを水道水500mlで希釈すると、約1,000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍に希釈します。





しゅん あじ
旬の味
ふゆ や さい
冬野菜を
た
食べよう

寒さや乾燥など、作物にとっても過ごしにくい環境である「冬」は、土の中で育つ「根菜類」と、寒い環境下で甘みや栄養が増す青菜（ほうれん草・小松菜など）が旬をむかえます。冬野菜には、体を温める効果があり、かぜの予防に役立つビタミンAやビタミンCをふくんでいるものが多くあります。鍋料理やスープなどにして、体の中から温まりたいですね。

ふゆ や さい
冬に美味しい野菜



調理済み給食の放射性物質検査実施報告

11月22日（火）に検査を実施した給食（アップルシナモントースト、クリームシチュー、小松菜のソテー）について不検出という結果が出ましたので、お知らせいたします。

検査結果については、既に市のホームページでも公表されていますので、ご覧ください。（西東京市ホームページ⇒教育委員会⇒トピックス）

※飲用牛乳についても、定期検査結果不検出となっています。

※柳沢小の給食食材の産地については、柳沢小ホームページ⇒学校の組織⇒給食⇒給食食材公表に掲載しています。

おせちの意味を知ろう！

しょうがつ た りょうり りょうり りょうり
お正月に食べる料理といえば、「おせち料理」。おせち料理には、
あたらし とし いわ きも じぶん かぞく しあわ けんこう ねが
新しい年を祝う気持ちや自分や家族の幸せ、健康を願うなど、
いろいろな「願い」や「意味」がこめられています。

かんじ せち か がつみつか もも せつく
おせちは、漢字では「お節」と書きます。3月3日(桃の節句)や
がつつか たんご せつく きせつ ふしめ ひ せつく
5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、
むかし せつく ひ た りょうり よ
昔はこの節句の日に食べる料理を「おせち」と呼んでいました。
げんざい しょうがついがい た しゅうかん
現在では、お正月以外におせちを食べる習慣がなくなり、おせち
りょうり しょうがつりょうり さ
料理は、お正月料理のことを指すようになりました。

くいきんとん

財産が恵まれますように。黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年を願う。

たい

めでたいことがありますように。「めでたい」の語呂合わせ。

かずのこ

子どもがたくさん産まれて、代々栄えるように。魚卵は、卵の数が多いため縁起が良い。

こぶまき

祝う・えらくなる・楽しく暮らせるように。「よるこぶ」の語呂合わせ。

だてまき

頭がよくなりますように。巻物に形が似ているため。

たづくり(まごめ)

豊作になるように。昔、田や畑の肥料として使っていた「カタクチイワシ」を使って作ることから。

くろまめ

まめ(元気)で健康に暮らせるように。まめ(元気)に働けるように。まめは、健康を表す言葉。

煮物(煮しめ)

家族が仲良く暮らせるように。いろいろな野菜を一緒に煮ることから。

えび

腰が曲がるまで長生きできるように。腰の曲がった形をお年寄りに例えている。

さといも

子どもに恵まれるように。

れんこん

先を見通せるように。穴があいていることから。

ごぼう

細く長く幸せに。

よいお正月をおすごしてください。