

12月給食たより

令和2年度
水戸南高等学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には
行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、
手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつ
けましょう。



今年は12月21日

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、
夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、
昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を
境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を
清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆
などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同
時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起
こす悪いもの)を払うとされ、あ
ずき粥や、かぼちゃのいと煮な
どを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物 なんきん
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い
伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

こんにやく 「体の砂を払う」とされる
こんにやくを、冬至に食
べる地域もあります。

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、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ほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、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。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ませんので、「付けない・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。

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。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？

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、経口補水液などで水分補
給をしっかりと行うことが大切です。
市販の下痢止め薬は回復を遅ら
せることがあるので、使用しな
いほうがよいでしょう。



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。