

12月給食たより

文京区立第八中学校

風邪に負けない体をつくろう!

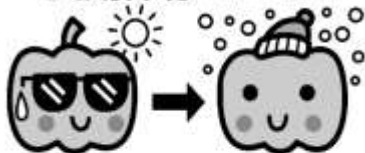
いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子供たちは元気いっぱい!一方で、風邪気味の人もしださんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



冬至は、1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

行事食 12月23日(月)

かぼちゃの利休煮を提供します。茶人として有名な千利休が、ゴマを用いた料理を好んだという言い伝えから、ゴマを用いた料理を「利休煮」「利休揚げ」「利休焼き」などと呼びます。

冬に多い食中毒

ノロウイルス 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってむずかしい

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

Q1

ノロウイルスについて説明している文章は？

- ① 食べ物を通してだけ感染する
- ② 人から人へは感染しない
- ③ 空気を通して感染する



Q2

どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する？

- ① 数十個
- ② 数千個
- ③ 数億個



Q3

ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いうるタイミングで正しいのは？

- ① 食事の前
- ② 外出する前
- ③ トイレの前



Q4

給食当番になったときに気をつけたいことは？

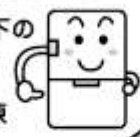
- ① おなかが痛くても休まずにがんばる
- ② おなかが痛かったら当番を代わってもらう
- ③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい



Q5

食べ物についてノロウイルスをやっつけるには？

- ① 24時間、屋外で乾かす
- ② 中心が85℃で90秒以上加熱する
- ③ -20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する



Q1=③(ウイルスはとて小さく、空気中にたどっている。) Q2=①(非常に感染力が強く、少量のウイルスで発病する。) Q3=①(外から帰った後、トイレの後も必ず手洗いを。) Q4=②(もしも自分がノロウイルスに感染していったら、友達にもうつしてしまうかもしれないので、おなかが痛いと先生に相談して当番を代わってもらおう。) Q5=②(乾燥に強い。また、温度が低くなるほどより長期間生存する。)

