

給食だより

文京区立文林中学校

平成 29 年 1 月 13 日

冬休み中は年越しそばやお雑煮など、日本の行事食に触れる機会も多かったと思いますが、体調を崩すことなく元気に過ごせたでしょうか？新しい 1 年の食と健康の目標を決め、それが達成できるように毎日元気にすごしましょう。



ノロウイルスに注意!!



近年、冬に流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒ですが、今年は大流行した 2012 年、13 年にも迫る勢いで感染が拡大しています。寒い日が続く 1 月もまだまだ注意が必要です。予防だけでなく、発症してしまったらどうすればよいか知っておきましょう！

☆ 感染を防ぐには？

1. 手洗いの徹底

ノロウイルスは、人の手指や食品を介して感染する、非常に感染力の高いウイルスです。手はせっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルでふき取ります。帰宅時や調理、食事前（給食前も！）、トイレの後には必ず手を洗いましょう！



2. 食品の加熱

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℃になった状態で、90 秒以上の加熱が必要です。また、感染源となるカキなどの二枚貝を生で食べることは避け、調理に使用した器具もきちんと洗浄、消毒をしましょう。

3. アルコール消毒より塩素消毒

感染性胃腸炎を引き起こすノロウイルスなどは、アルコール消毒が効きにくい傾向にあります。それは、他の一般的なウイルスが持っているエンベロープという脂質性の膜を持っていないためです。人から人へも感染するので、感染者の吐物や便は決して素手で触らず、使い捨てのビニール手袋、エプロンをしたうえで次亜塩素酸ナトリウム液でふき取りましょう。次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素漂白剤で代用できます。



☆発症してしまったら・・・

下痢や嘔吐がある場合は、水分と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付けましょう。脱水症状を予防するためのもカルシウム、マグネシウム、カリウムの摂取を心がけ、下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、きちんと医師の指導の下で服用しましょう。

1月24日～30日は

全国学校給食週間です！

☆日本の給食の歴史

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子供たちを対象に、無償で昼食を提供したことが始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。戦時中は、給食が一時中断されましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助を受けて再開され、給食でパンが提供されるようになりました。昭和51年には、米飯が正式に導入され、メニューの種類も一段と増えました。現在では、和食を中心に米飯、麺類、パンをバランスよく組み合わせ、バラエティに富んだメニューを実施しています。



☆世界から見た日本の学校給食

日本の給食は世界から賞賛されていることを知っていますか？メニューや食材の豊富さや栄養バランスのみならず、給食の準備、片付けを生徒自ら行うなど日本では当たり前の給食習慣ですが、ただ「食べる」だけでなく「食習慣」を学んでいる、という点において世界から賞賛されているのです。給食は、国の食生活を大きく反映します。今年は、1月23日からの1週間、各国で実際に食べられている給食メニューを提供予定です。毎日違う国の給食を予定しているので、どこの国か、どんな食生活なのか、日本との違いは何か、など給食について考える1週間にしてみてください。

残食調査を しました！

12月5日から9日までの1週間、保健給食委員会の生徒たちが各クラスで呼びかけを行い、毎日計量をしました。5日間の全校の残菜は約3.5kgでした。普段から残菜は少ないですが、この週は特に少なかったです。汁物や牛乳が残る傾向にありましたが、野菜等副菜の残菜はありませんでした。素晴らしいです！いつもたくさん食べてくれてありがとう。

MVPは5日間通して残食がゼロだった2年生です！

3学期もたくさん食べてくださいね♪



1月の行事食

20日 【郷土料理：熊本】

今月は熊本です！^{タイピーエン}太平燕は、中国発祥、熊本で育った春雨料理です。熊本では給食でもよく食べられているメニューです♪

23日～27日 【学校給食週間】

毎日違う国のメニューが登場する予定なので楽しみに♪ どの国の給食かは、当日の給食サンプルに掲示します！

