



# 12月



# 給食だより

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター  
令和6年 12月

今年もあとわずかとなり、木枯らしが吹く季節となりました。

冬は空気が乾燥し、寒さも増してかぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる胃腸炎なども多く起こります。食事の前の手洗いをしっかりと、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に新しい年を迎えましょう。

## 冬の食中毒に気を付けましょう

食中毒は、梅雨や暑い夏だけではなく、冬も発生しやすい時期です。冬にかけて、感染力が非常に強いノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が多発しています。

### 主な感染経路

- ①接触感染・・・汚染された食品や便・吐しゃ物に接触した手を介して感染する。
- ②飛沫感染・・・おう吐物などから飛沫を吸収して感染する。
- ③空気感染・・・おう吐物や下痢便の処理が適切に行われなかったために残存したウィルスを含む小粒子が空気中に舞い上がり吸収して感染する。



### ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

#### ①ウイルスをキッチンや食卓内に「持ち込まない」

ノロウイルスに感染しないように、普段から手洗いや健康状態に注意し、腹痛や下痢などの症状がある時は、できるだけ食品を直接取り扱う作業はしないようにしましょう。



#### ②食べ物にウイルスを「つけない」

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理をする前、調理中、料理の盛り付けの前、食事の前、トイレに行った後、汚物を処理した後は必ず手を洗きましょう。



#### ③ウイルスを加熱して「やっつける」

加熱処理は、ウイルスを失活化させるのに有効な手段です。加熱して食べる食品は、中心温度を85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱するか、塩素消毒液（塩素濃度200ppm）に浸して消毒します。



#### ④ウイルスを「ひろげない」

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底しましょう。おう吐物などの処理の際には二次感染しないように、使い捨てのビニール手袋やマスクを利用し、塩素系消毒剤でトイレや居宅内を消毒するなど、感染が拡大しないための対策をすることが重要です。



手洗いは、食中毒や感染症予防の基本です。給食室で実践している手洗い方法から、手洗いのポイントを紹介します！

- 1 流水で軽く手を洗う
- 2 手洗い用石けん液をつける
- 3 十分に泡立てる
- 4 手の平と甲を洗う(5回程度)



→石けんを付ける前に水で手を洗うことで、石けんが泡立ちやすく、汚れも落ちやすくなります。

給食センターでは、この手順の他にも、肘まで洗うことや、つめブラシを使用すること、アルコール消毒を行うことなど、より多くの手順をふんで手洗いを行っています。

また、作業が変わるごとに手洗いをを行うので、1日に何回も繰り返し手洗いをしています。



- 5 指の間を洗う(5回程度)
- 6 親指の付け根まで洗う(5回程度)
- 7 指先を洗う(5回程度)
- 8 手首を洗う(5回程度)
- 9 流水でよくすすぐ(15秒程度)
- 10 水分をよくふき取る



→洗い残しやすいつめの間、指の間、親指の周り、手首など汚れが残りやすい部分を意識して洗きましょう。