

# 12月給食だより



富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター  
令和7年 12月

今年も、残すところあと1か月になり、寒さが一段と増してくる季節になりました。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい時期でもあります。生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に新しい年を迎えましょう。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

感染症を予防するためには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れ、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

ヨーグルト

### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



にんじん

ほうれん草

レバー

うなぎ

#### ビタミンC



ブロッコリー

じゃがいも

いちご

バブリカ

キウイフルーツ

#### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

## 冬でもこわい食中毒

## ノロウイルスにご注意を！



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。

### 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。

#### 「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°C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°C、90秒以上

#### 「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。

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90°C、90秒以上が目安。