ⓒ少年写真新聞社2024

# 給食だより12月

市川市立妙典中学校

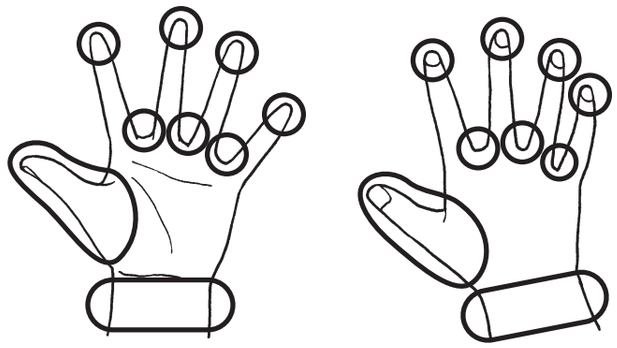
## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。

## 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

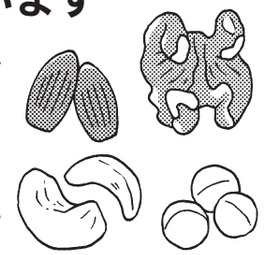
## 食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。

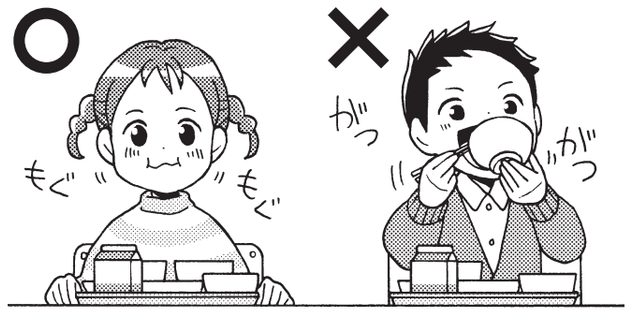
## 木の実による食物アレルギーが増えています

食物アレルギーの原因食物として、2021年の調査※では、鶏卵、牛乳に次いで、木の実類が第３位となり、小麦を上回りました。木の実類による食物アレルギーの増加を受け、「特定原材料に準ずるもの」として、2019年にアーモンドが、2024年にマカダミアナッツが追加され、2023年にくるみが「特定原材料」に移行されました。

※消費者庁「令和３年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」



## 食べ物で窒息しないために自分でできること

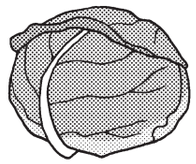



よい姿勢で足の裏をしっかり床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかり閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

## クイズ キャベツの仲間はどれかな？

①セロリ
②ブロッコリー
③れんこん



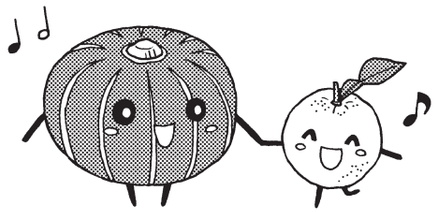
答え ②ブロッコリー

キャベツはアブラナ科で、ブロッコリーや、かぶ、こまつな、はくさいなども同じ科です。アブラナ科の花は、４枚の花びらがナゾのように見えるのが特徴です。

ヒロシはセリ科、れんこんはスイレン科です。

## 今年は12月21日が冬至

冬至は、１年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



参考文献 『小学ほけん３・４年』渡邉正樹ほか16名著 光文書院刊　厚生労働省HP　消費者庁HPほか

この面のみ複写して「給食だより」として配布できますので、学校名を入れてご活用ください。また保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。