

# 給食だより12月号

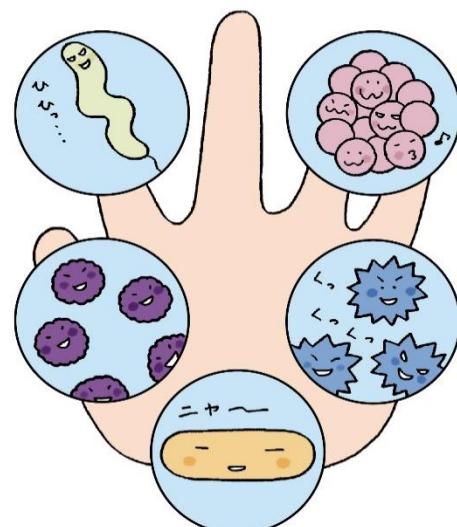


北区立王子第一小学校  
令和7年 12月号  
栄養士

今年もあと1か月となりました。風が冷たく、冷え込みが厳しくなってきましたが、休み時間には元気いっぱい外遊びをする子供たちの様子が見られます。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る時期です。しっかり食べて体を動かし、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 菌もウイルスも目には見えない

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2~5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3~5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

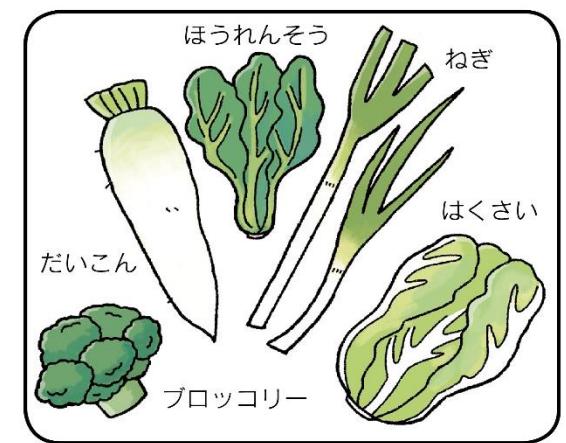
ノロウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1~2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

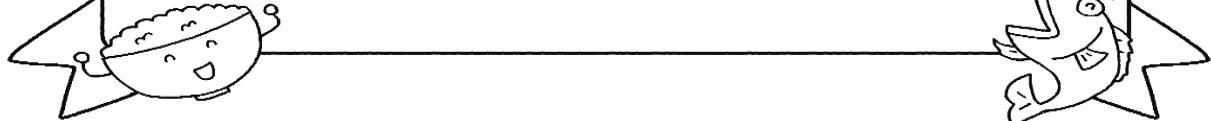
## 冬とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっと短く、夜がもっと長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

## 冬においしい野菜を食べよう



## まもた きまりを守って食べよう



### いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいます。細菌などを体の中に入れないとためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

## 12月の献立

### 2日(火)福島県の郷土料理「ひきないり」「こづゆ風すまし汁」

「ひきないり」とは、だいこんやにんじんを太めの千切りにして炒めたものです。ちくわなども使い、食感も楽しめる炒め物です。「こづゆ」は、さといもやきくらげ、にんじん、おふが使われるのが特徴です。

### 22日(月)冬至献立「かぼちゃほうとう風うどん」「ゆずゼリーポンチ」

かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃの力で元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。