

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2019.1.30 (水)



2月3日は節分、4日は「立春」で暦の上では春ですが、気温が低く、空気が乾燥するこの季節は、インフルエンザやノロウイルスなどの症状を引き起こす“ウイルス”の活動が活発になります。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、外出するときはマスクを着用しましょう。

ノロウイルスに注意



冬に大流行する「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1～2日で回復しますが、小さな子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。

感染するとどうなるの？

感染してから発症するまでは24～28時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないことも。

発症したら・・・

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養補給を十分にいき、脱水にならないように気をつけ、下痢止め薬の使用は、控えましょう。

感染を防ぐには？

- 1 手は、せっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふき取ります。調理前や食事前、トイレ、おむつ交換の後には必ず。
- 2 食品の中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなどの二枚貝を食べるのは避け、調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底。
- 3 感染者の便や吐物が付着した場合は、マスクや手袋を使って処理し、家庭用の塩素系の漂白剤で付着面を消毒します。ふき取りに使用したタオル等は、密閉して廃棄します。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

【塩分のはなし】

岩手県の塩分摂取量は全国平均よりも多く、子どもへの影響が懸念されます。子どもの頃からの薄味習慣で将来の生活習慣病を予防しましょう。

▶1日あたりの塩分量は？

▶意外と多い食品の塩分量

6～7歳	5～5.5g 未満
8～9歳	5.5g～6g 未満
10～11歳	6.5g～7g 未満
12歳～	7～8g 未満 (大人と同じ)

(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

カップラーメン 1個 (汁ごと食べた場合)→	4g
ポテトチップス 1袋(70g)→	1g
ソーセージ 2本→	1g
スポーツドリンク 500ml→	0.6g
食パン 6枚切 1枚→	0.8g

小学校6年生 と
中学校3年生 に聞きました

また食べたい給食なあに？

もうすぐ卒業式を迎える小学校6年生と中学校3年生のみなさんに「また食べたい…と思う給食」を3つずつ教えてもらいました。結果は、次のとおりです。3学期の給食に可能な範囲で取り入れる計画です。



↓学校ごとの順位は、次のとおり

- 【一関東中】 ①揚げパン ②カレー ③和風おろしハンバーグ
- 【舞川中】 ①和風おろしハンバーグ ②野菜のごま和え ③じゃがピーマン炒め
- 【一関小】 ①揚げパン ②ミルク ③和風おろしハンバーグ
- 【南小】 ①揚げパン ②ミルク ③スタミナ納豆
- 【滝沢小】 ①揚げパン ②ナン ③クレープ
- 【弥栄小】 ①和風おろしハンバーグ ②カレー ③さばのみそ煮
- 【舞川小】 ①クレープ ②和風おろしハンバーグ ③豚キムチ(ご飯)

今月のクイズ

Q1. 2月3日は、何の日でしょうか？

A. 建国記念の日

B. 節分

C. 春分の日

Q2. 岩手県の塩分摂取量は、全国平均よりも多い？少ない？

A. 多い

B. 少ない

C. 平均と同じ位

Q3. カップラーメンの塩分量は何gくらいでしょうか？

A. 1g位

B. 2.5g位

C. 4g位

【答え】

- Q1. B (節分)
- Q2. A (多い)
- Q3. C (4g位)