

# 12月の給食だより

令和6年  
12月号  
中野区立第七中学校

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと一か月です。かぜやインフルエンザなど体調を崩しやすい時期になりますので、正しい手洗いをして予防し、楽しい冬休みをむかえられるようにしましょう。

## 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

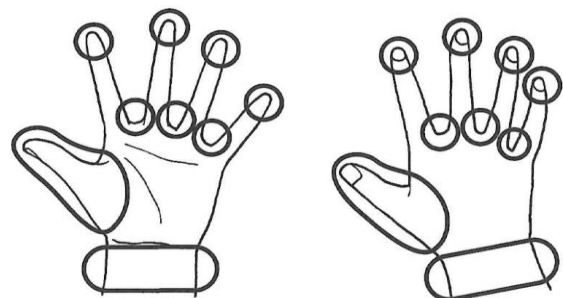
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついてることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていな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。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

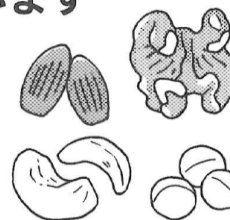
手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



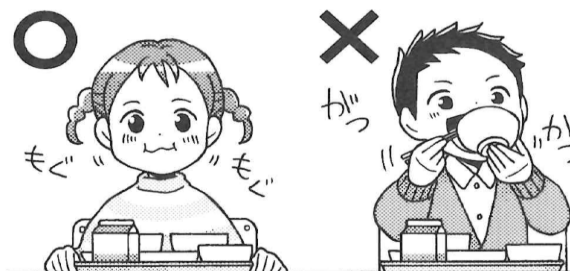
## 木の実による食物アレルギーが増えています

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

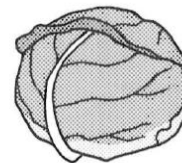


よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べるのが大切です。

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 キャベツの仲間は何がな?

- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



正解は②ブロッコリーです。ブロッコリーは、キャベツの仲間です。セロリは、セリ科の野菜で、キャベツとは関係ありません。れんこんは、イモ科の野菜で、キャベツとは関係ありません。

## 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。

