



お・い・し・い・な

常総市立豊岡小学校 冬休み号
令和3年12月24日 発行

まいつき19にちは
しょくじくわい

冬に多い食中毒 ノロウイルス



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。

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

正月 (1/1~)

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起のよい食べ物が使われる。

- 田作り 豊作
- 黒豆 健康
- きんとん 金運
- 伊達巻 学業成就
- エビ 長寿
- れんこん 将来の見通し
- 里も 子宝
- 数の子 子宝

大晦日 (12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- 関東風雑煮
- 関西風雑煮
- あんもち雑煮
- 小豆雑煮

人日の節句 (1/7)

七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)

お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15)

小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24~48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1~2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。



感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあります。



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。

「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。
- 手を洗うときは指輪や腕時計などを外しておく。

「やっつける」

85~90℃、90秒以上

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃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。

ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90℃、90秒以上が目安。

◎豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。
HP:「常総市立豊岡小学校」で検索



★裏面も見てみよう!!

給食の人気メニュー&牛乳を使った朝ごはん&おやつレシピを紹介します！！

冬休みには料理にチャレンジ！
ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。



レシピは「一般社団法人 J ミルク」のホームページを参考にしています。
他にも牛乳・乳製品を使ったレシピがたくさん掲載されています。
詳しくは「J ミルク レシピ」で[検索](#)

給食の人気メニューレシピ

さつまいもをかぼちゃにかえてもおいしいです。

豚肉のマスタードソースかけ

- 【材料】(4人分)
豚ロース肉 50g 4枚
片栗粉 小さじ4
★粒マスタード 小さじ1
★しょうゆ 小さじ1
★マヨネーズ 大さじ2
★はちみつ 小さじ1/2
★砂糖 小さじ1
- 【作り方】
① ★の調味料と水をあわせて加熱し、ソースを作る。
② 豚肉に片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。
③ ②に①をかける。



マスタードソースは鶏肉や魚にかけてもおいしく食べることができます。

大学いも

- 【材料】(4人分)
さつまいも(乱切り) 中 1本
揚げ油 適量
★砂糖 大さじ3
★しょうゆ 小さじ1
★みりん 小さじ1
★ごま 2g
★片栗粉 小さじ1
- 【作り方】
① 鍋に★の調味料と水をあわせて加熱し、たれを作る。
② さつまいもを素揚げして、①のたれをからめる。



キャロットポタージュ

- 【材料】(4人分)
ベーコン 2枚
無塩バター 2g
にんじん(すりおろし) 2/3本
にんじん(いちちょう切り) 1/3本
じゃがいも(さいの目切り) 1個
たまねぎ(スライス) 小1個
コンソメ 4g
ポタージュの素 32g
牛乳 120g
塩 少々
こしょう 少々
パセリ 少々
- 【作り方】
① 鍋にバター、ベーコンを入れて炒める。次ににんじん、たまねぎを加えて炒める。
② ジャがいもを加え軽く炒めたら水を加えて煮込む。
③ すりおろしたにんじんを加えて煮込んだら、牛乳、調味料を入れて軽く煮込む。
④ 味を調えたらパセリをふる。



野菜と肉団子のトマト煮

- 【材料】(4人分)
肉団子 60g
おろしにんにく 2g
こしょう 少々
無塩バター 小さじ1
白ワイン 小さじ1
たまねぎ(角切り) 1/2個
じゃがいも(さいの目切り) 1個
マッシュルーム(スライス) 3個
さやいんげん(3cm) 2~3本
ダイストマト 25g
ケチャップ 大さじ2
コンソメ 2g
ウスターソース 少々
砂糖 少々
こしょう 少々
バジルチップ 少々
- 【作り方】
① 鍋にバター、たまねぎ、にんにくを入れて炒める。
② ジャがいもを加え軽く炒めたら、じゃがいもが浸るくらいの水を入れて煮込む。
③ マッシュルーム、肉団子、さやいんげんを加え、調味料を入れて煮込む。
④ 味を調えたら、バジルを入れる。



肉団子は鶏肉やウインナー、ベーコンでもおいしく作ることができます。豚肉や大豆を入れるとソーキビーフになります。

ポテトのチーズ煮

- 【材料】(4人分)
ベーコン(1cm幅) 40g
じゃがいも(約1cm角切り) 大1個
たまねぎ(5mm幅) 中1/4個
溶けるチーズ 40g
乾燥パセリ 適量
コンソメ 1.2g
塩・こしょう 少々
油 適量
- 【作り方】
① 鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。たまねぎも加えて炒めたら、じゃがいもを加えて水を入れ、火が通るまで煮る。
② 調味料を加えて味を調えたら、チーズを入れ、乾燥パセリをふる。



牛乳を使った朝ごはん&おやつレシピ

牛乳のリゾット風おじや

- 【材料】(4人分)
ごはん 180g
ハム(千切り) 4枚
トマト(ざく切り) 1個
しめじ(ほぐす) 1パック
牛乳 400ml
水 200ml
みそ 大さじ1/2
こしょう 少々
粉チーズ 大さじ2
パセリ 適量
- 【作り方】
① 厚手の鍋にごはん、ハム、トマト、しめじ、牛乳、水を加えて混ぜる。中火で一度沸かせたら弱火にし、軽くふたをして、汁気がひたひたになるまで、ときどき混ぜながら煮る。
② 味を見ながらみそを加え、少し煮る。
③ 器に盛り、こしょうと粉チーズをかけてサッと混ぜ、パセリをのせる。



牛乳もち

- 【材料】(4人分)
牛乳 400ml
片栗粉 大さじ6
砂糖 大さじ3
きなこ 大さじ3
砂糖 大さじ3
塩 少々
- 【作り方】
① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
② 煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。
③ バットにオープンシートを敷いて②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、きな粉、砂糖、塩を混ぜて③にかける。



ラッシー

- 【材料】(2人分)
ヨーグルト 200g
牛乳 200ml
塩 ひとつまみ
砂糖 大さじ1~2
- 【作り方】
① ヨーグルトに牛乳、塩、砂糖を加える。
② よく混ぜ合わせてコップに注ぐ。

