



# 食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和2年度

12月号



今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも本格的になり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。手洗い、うがい、規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。

## おいしく減塩!! 生活習慣病予防

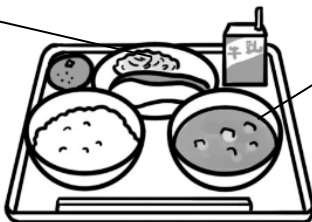
生活習慣病（がん、心臓病、脳の血管の病気など）は、糖分や脂肪分、塩分のとり過ぎ、運動不足、不規則な生活を続けていると起こりやすくなります。

### 学校給食での減塩の工夫

広島市の学校給食摂取基準では、生活習慣病予防のため食塩相当量を1か月平均で1食小学校2.0g未満、中学校2.5g未満になるよう努めています。食塩は、とり過ぎになりやすいので、ご家庭での食事でも減塩を心がけましょう。

#### 風味を活かす

ごま、かつお節、レモン・ゆず果汁等を使用して、減塩でもおいしい野菜のあえ物を作ることができます。



#### 天然だしの使用

こんぶ、かつお節、煮干し、ちりめんいりこでとっただしは、天然のうま味が効いているので、減塩で調理することができます。

### ◇望ましい生活習慣を身につけましょう◇



適度な運動

バランスのよい食事



十分な睡眠

糖分・脂肪分・塩分をとりすぎない





# おいしく・たのしく食べよう！

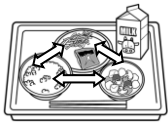
学校給食は、正しい食習慣や知識・食事のマナー・感謝の心などを身につけるための生きた教材です。

## 〈食事のしかた〉

給食時には、学校のみんなで楽しく食事をすることの重要性を理解し、食事のマナーなどを習得できるように指導しています。ご家庭でも、食事のしかたについて、次のことに気をつけてみましょう。

### 上手な食べ方

交互に食べる



主食、おかずは交互に食べることでどちらもおいしく食べられます。

食器を正しく持って食べる



食器をわしづかみにしないよう、正しく持ちます。

### 気をつけたい食べ方

口に食べ物を入れたまま話をする



周りの人に不快感を与えてしまいます。

ひじをついて食べる



姿勢が悪いと消化しづらくなります。

## 給食レシピ



### 〈レモンあえ〉

〈材料4人分〉

- |       |        |
|-------|--------|
| キャベツ  | 大葉3枚   |
| 塩     | 少々     |
| にんじん  | 中1/10本 |
| レモン果汁 | 小さじ1   |
| さとう   | 小さじ1   |
| 塩     | 少々     |

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ  
キャベツ…せん切りにしてゆで、下塩をする  
にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② 〔内の調味料をよく混ぜ合わせる。〕
- ③ よく冷ました材料を②であえる。



「レモン果汁」のかわりに「ゆず果汁」を使ってもおいしいです。



# ～ ノロウイルス食中毒にならないために ～

ノロウイルスがついた手で触った食品や、ノロウイルスを取り込んだ二枚貝を十分加熱せずに食べると食中毒になることがあるので注意しましょう。

## ノロウイルスの特徴を **チェック**

✓ 感染して1～2日後に、おう吐や下痢などの症状が出る。

子どもや高齢者は、脱水症状を起こすことがあるので注意！

✓ おう吐物や下痢便には大量のウイルスが含まれている。

便1g当たり10億個程度のウイルスが含まれています。

✓ 症状がおさまっても、2週間～1か月程度は便に出続ける。

✓ ノロウイルスは10～100個程度で感染する。

✓ ノロウイルスに効く薬やワクチンはない。

脱水症の予防のため、水分を十分に補給しましょう。  
下痢止めの薬を飲むと、ウイルスが排出されず、回復を遅らせます。

✓ 環境中でも長く感染性を保持する。

乾燥した状態でも、気温20℃の場合、3週間は生存しています。

✓ 食材は中心部まで加熱(85～90℃で90秒間以上)する。

✓ アルコール消毒は、十分な効果がない。

調理の器具はよく洗い、次亜塩素酸ナトリウム液(\*)や熱湯で消毒

**\*器具消毒用：次亜塩素酸ナトリウム液(200ppm)の作り方**

500mLのペットボトルに、ペットボトルのキャップ半分程度(2mL)の家庭用塩素系漂白剤(約5%次亜塩素酸ナトリウム液)を入れ、ペットボトルを水で満たす。

※ 漂白剤は、注意書きをよく読んで使用してください。

※ 手指等、身体の消毒には使用しないでください。

➡ 予防には手洗い、食材の加熱、器具の洗浄・消毒が大切！

## 重要! ノロウイルス食中毒にならないために!

### ＜効果的な手洗いの方法＞

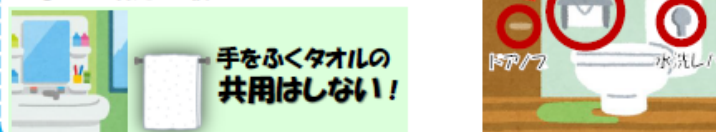


### ＜手洗いのタイミング＞

- ①トイレの後
- ②調理の前
- ③トイレ掃除の後
- ④おう吐物処理の後

### ＜消毒し忘れる場所＞

よく触るところは消毒を!



➡ 詳しくは広島市ホームページで **ノロウイルス 食中毒** と検索してください。