

12月給食だより



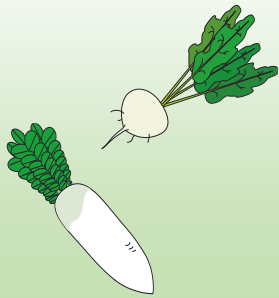
さいたま市立常盤小学校
校長 三島 公夫

献立表・給食だよりの紙の配付を希望されるご家庭は、担任までご連絡をお願いします。

早いもので、12月です。気温と湿度も低くなり、空も澄んできました。いよいよ冬の訪れを感じます。今年度は9月ごろから風邪やインフルエンザ等の流行が続いていますが、例年は12月以降が流行のピークです。空気が乾燥してくると、喉や鼻の粘膜も乾燥してしまうため、ウイルスや細菌の体内への進入を防ぎづらくなります。手洗い・うがいを徹底し、室内の湿度がなるべく40%以上になるようにご家庭でも心がけてみてください。

★12月11日（月）に地元シェフによる学校給食を実施します★

当日は、パレスホテル大宮 和食堂「櫛」の料理長 味方雄二シェフにご来校いただきます。本格的な和食を学校で味わえる、とても素晴らしい機会です。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。



～お品書き～

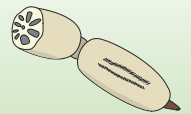
木之子御飯

鮭竜田揚げ 香味餡掛け

芋の子汁

丸十レモン煮 寒天

牛乳



食中毒について

今年は食中毒関連のニュースが多く見受けられます。厚生労働省発表による食中毒発生状況の速報値によると、今年11月6日現在の食中毒発生件数は612件でした。昨年の総数は962件、R3は717件、R2は887件、コロナウイルス感染症流行前の令和元年以前は1000件を超えています。

食中毒になるリスクは、意外と身近に潜んでいます。熱に強い菌もいるため、しっかりと加熱をした調理済みの食品であっても菌が増殖しやすい温度帯に長く放置をすると危険です。冬は暖房により室温が高くなっているため、室内に長時間放置してしまうと、気付かぬうちに細菌などの増殖が進む温度帯に食材をさらしてしまっているかもしれません。調理済み食品を長時間常温放置してはいませんか？

どうして起こる？ 食中毒

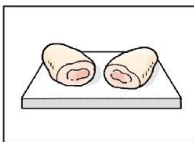
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

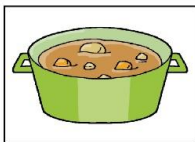
傷がある手で調理したもの



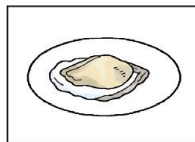
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝



冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

食中毒 - 統計資料, 厚生労働省 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

食物アレルギー対応についてのお知らせ

食物アレルギーにより学校給食において除去等の対応を希望される場合、指導を受けている主治医により記載された「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を学校へ提出していただく必要があります。食物アレルギーがあり、学校給食や学校生活での管理が必要となる方は必ずお申し出ください。



冬至について



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。また、夏至以降、日の出から日の入りまでの時間が短くなっていったものが、冬至を過ぎると長くなっていくことから、昔は太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、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。また、冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれ、にんじん、だいこん、れんこん、うどんなどが今でも食べられています。

昔は今のようには一年中作物が採れたわけではなく、冬を越すのが大変でした。それを乗り越えるために夏に採れた「かぼちゃ（なんきん）」を保存しながら、大事に大事に食べて冬を越していたそうです。

今年の冬至献立は、れんこ「ん」の入ったとりそばろ丼、なんき「ん」が入ったほうとう汁、ゆずゼリーを提供します。



食事と心の関係について

11月16日（木）に開催された、さいたま市教育研究会研修大会 学校食育部において、帝京大学医学部精神神経科学講座主任教授 功刀浩先生くぬぎの講演「活力ある生活を維持するための習慣：食生活を中心に」を聴いてまいりました。精神疾患の治療として、①心の休息、環境調整 ②精神療法 ③薬物療法 ④通電療法（重症の場合） ⑤リハビリテーション ⑥**栄養・運動療法**があります。自分でできる治療と予防として、生活習慣を整えることがとても重要であるとお話をいただきました。バランスのとれた食事、運動、睡眠により、うつ病や認知症になるリスクが下げられることが研究によりわかっているそうです。

功刀先生による食生活のポイント

- バランスのよい朝食をしっかりと食べましょう。
- 家族や友達と一緒にゆっくり食べましょう。（孤食が好きな人はその限りではありません）
- 夜食は控えましょう。
- 大豆、レバー、野菜、魚をよく食べるようにしましょう。
- ご飯は軽く1杯にしておかずを食べましょう。
- 全粒穀類を食べるようにしましょう。（精白米より玄米）
- 念のためマルチビタミン・ミネラル剤を飲むのもOK
- ジュース、コーラなどの精製砂糖の入った清涼飲料水でなく緑茶やミネラルウォーターを飲みましょう。
- パン・菓子パンや白米は精製砂糖に近いので食べすぎに気をつけましょう。
- 朝とおやつにヨーグルトや乳酸菌飲料を摂りましょう。
- 一日1回以上歯と歯の隙間（ブラーク）をきちんと掃除するデンタルケアをしましょう。
- 精神科のお薬を飲んでいる人は、アルコールは原則的に禁止です。
- 喫煙はやめるようにしましょう。



【参考文献】

功刀浩. こころに効く精神栄養学. 女子栄養大学出版部. (2016)

功刀浩. 大学教授・うつ治療の名医が教える 薬だけに頼らずうつがみるみる遠ざかる食べ方大全. 文響社. (2023)

功刀浩. 心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方. 翔泳社. (2019)

より

栄養素に焦点を当てると、ビタミン（ビタミンB群、ビタミンD等）、ミネラル（鉄やカルシウム、亜鉛、マグネシウム等）、n-3系不飽和脂肪酸、食物繊維が昔に比べて摂取できていないようです。バランスの良い食事、適度な運動、質のいい睡眠が心と体が健康でいられるキーワードです。ぜひ心がけてみてください★

※12月20日（水）で2学期の給食は終了です。3学期の給食は1月11日（木）から始まります。