12 月給食だより

令和 6 年 11 月 28 日
渋谷区立上原中学校
栄養士　上原かつえ

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いることがあります。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、石けんを使ってていね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。

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。

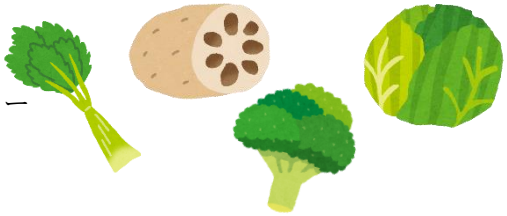
木の実による食物アレルギーが増えています

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」

◇ク◇イ◇ズ◇キャベツの仲間はどれかな

① セロリ
② ブロッコリー
③ れんこん



答え②ブロッコリー
キャベツはアブラナ科で、ブロッコリーやかぶ、小松菜、白菜などもおなじ科です。アブラナ科の花は、4枚の花びらが十字のように見えるのが特徴です。セロリはセリ科、れんこんはスイレン科です。

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。

ワンダフル給食プロジェクト＆クロアチアコラボメニュー

クロアチアコラボ　5 日(木)・丸パン・トマトソースのミートボール・マッシュポテト・チキンラグースープ
ワンダフル　23 日(月)・豚ロースカレー風味　野菜あんかけごはん・３色ナムル・みかん
となります。楽しみにしていてください。