

12月食育だより



令和4年11月30日
中野区立中野第一小学校

朝晩の冷え込みが強くなり、本格的な冬の到来を感じるようになってきました。冬は空気が乾燥して気温も低いため、新型コロナウイルスのほか、風邪やインフルエンザなどの感染症も流行しやすくなります。感染予防のためには、外出先から戻ったときや食事の前などの手洗い・うがいを行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。



12月22日は冬至です



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く夜が最も長い日です。

翌日から日が長くなることから、冬至は運氣が上昇に転じる日として「一陽来復」という考えがありました。また、中国では冬至を曆の起源と考えており「冬が去り、春が来る節目」として祝う風習もあります。

運を呼び込む前の厄払いとして、古来より魔除けの色とされていた黄色いゆずを入れた「ゆず湯」に入ったり、小豆を食べて邪気を払ったりするなどさまざまな風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べると「運盛り」といって幸運になる言い伝えもあります。特に、「ん」がふたつつく食べ物は運をあげる力が大きいとされました。にんじん、きんかん、れんこん、うんどん(うどん)、ぎんなん、寒天で、かぼちゃは別名ナンキンとも呼ばれます。これら7つの食べ物を「冬至の七種(ななくさ)」といいます。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

こんにやく 「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



冬も食中毒に注意が必要です

食中毒といえば梅雨の時期、というイメージがありますが、年間を通してみると発生件数は冬場に増加する傾向があります。というのも、冬にはノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなるからです。

ノロウイルスは手指についたものが口から入ったり、加熱が不十分な食べ物を食べることで感染します。予防のためには、手洗いと食品の十分な加熱が大切です。

ノロウイルスの粒子は小さく、手のしわなどに入り込み落ちにくいという特徴があります。また、アルコール抵抗性が強いという特性を持ちます。手洗いは外から帰ったときだけでなく、調理前、食事の前後、トイレの後にもていねいに行ってください。

また、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（85℃～90℃で90秒以上）します。

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。



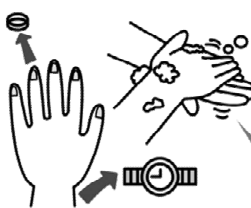
「広げない」

- 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、洗い残さないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。



2度洗いが効果的。

「やっつける」

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



塩素消毒液の作り方

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。



水 1.5ℓ



…漂白剤 5mℓ

消毒・拭き取り用 0.02% (200ppm)濃度

…漂白剤 25mℓ

嘔吐物などの処理用 0.1% (1000ppm)濃度

家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度6%）を使用する場合