



12月 食育だより

ようにし
ましょう。

令和6年12月1日
中野区立中野第一小学校

また、爪は短く切っておことや、手を洗ったら清潔なハンカチで拭くことも大切です。

寒さが少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる頃となりました。今年も残すところあと1か月です。規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

寒い日も『食事の前に石けんで手洗い』

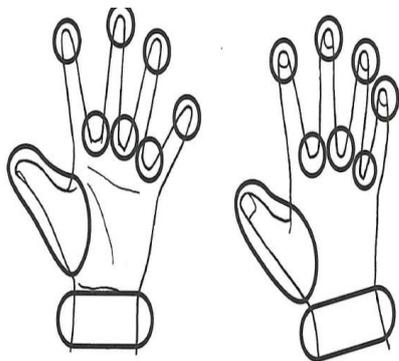
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

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。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗う

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、嘔吐や下痢、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）ことが大切です。



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」

食物アレルギー表示を確認しよう

箱や袋で包装されている加工食品の原材料に、アレルギーを引き起こす食品が含まれている場合、その食品名が表示されています。必ず表示されるのは、症例などが多い「えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生」の8品目で、「特定原材料」といいます。このほかに、いくらやオレンジなど、表示す

ることがすすめられている食品は、「特定原材料に準ずるもの」といい20品目あります。

加工食品の原材料は、変更されることがあるので、原材料の表示は、毎回しっかり確認して選ぶようにしましょう。



食べ物で窒息しないために

自分でできること

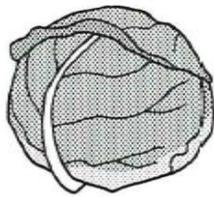


よい姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよく噛み、落ち着いて食べることが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

クイズ キャベツの仲間は何かな？

- 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、こまつな、はくさいなども同じ科です。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。

★11月の人気メニューレシピ

11月に出た給食で、人気の献立のレシピを紹介します。

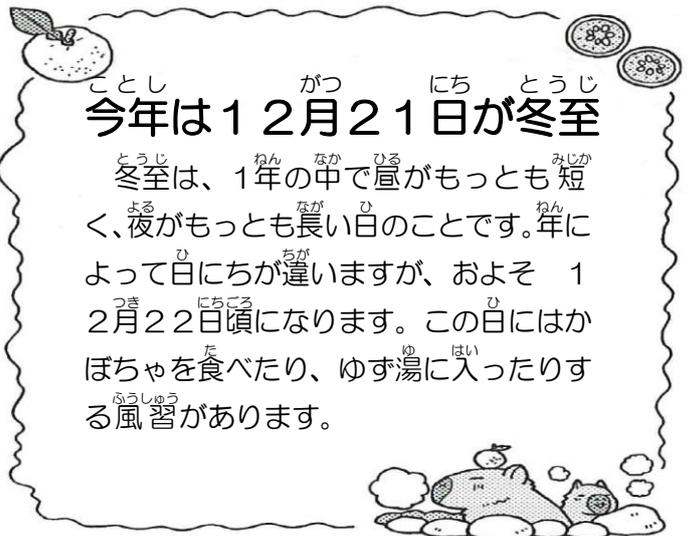
『アップルトースト』

●材料 (中学年1人分)

- ・食パン 1枚
- ・りんご 20g
- ・有塩バター 3g
- ・シナモン 0.02g
- ・砂糖 5g

●作り方

- ①りんごは皮と芯を取り除き、薄くスライスし塩水に漬ける。
- ②バター・シナモンと混ぜ合わせた砂糖をよく練り合わせ、水切りした①と混ぜ合わせる。
- ③食パンに②を塗って天板に並べ、230℃で3分焼く。



今年(ことし)は12月21日が冬至(とうじ)です。

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。

参考文献 『小学ほけん3・4年』 渡邊正樹ほか16名著 光文書院刊 厚生労働省 HP 消費者庁 HP ほか