



令和3年11月30日  
山王小学校

今年もあと残り1か月となりました。感染者が減ったといってもまだまだ新型コロナウイルスには注意が必要です。また、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要な時期です。引き続きせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

今月の給食目標は、「きれいに手を洗おう」です

## ノロウイルスは感染力がとても強い!

ノロウイルスは感染力が強いです。また食べ物を通した食中毒の側面と汚染した手や物を介して広がる感染症の側面があります。ウイルスの個数が10個や100個といった少ない数で感染して、人間の腸の中で増えて胃腸炎などの食中毒症状を起こします。一年を通して発生していますが、とくに冬季に流行しやすく、発熱を伴うものもあり、体力が奪われてしまいます。

### ノロウイルスの予防のためには

これから迎える冬休みはとくに次の3つのことに気をつけましょう。

#### 手洗いをよくする



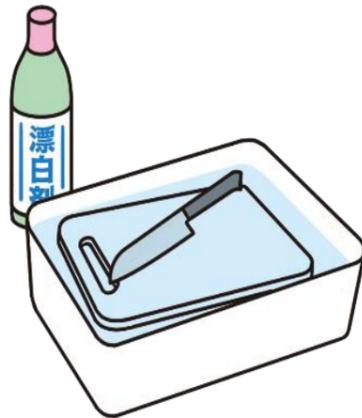
トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗ってから流水でよくすすぐ。

#### 食材の加熱はしっかりと



ノロウイルスは、85°C・1分以上の加熱で死滅する。中心までしっかり火が通っているものを食べよう

#### 調理器具の洗浄はこまめに



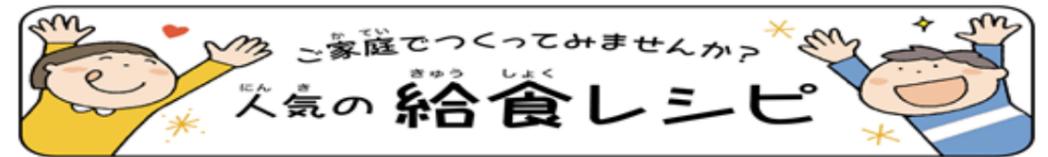
毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぐ。※調理器具や吐物で汚れた物の消毒は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた液を使う

※食品安全委員会(2018)「ノロウイルスによる食中毒にご注意ください」([https://www.fsc.go.jp/sonota/e1\\_norovirus.html](https://www.fsc.go.jp/sonota/e1_norovirus.html))をもとに一部改変。

## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



### 【鶏肉の中華からあげ】

#### ●材料(4人分)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・しょうが 1/3かけ
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ2強
- ・五香粉 小さじ1/2
- ・米粉 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量

五香粉とは、おもに中華料理で使われる混合スパイスです。八角・山椒・花椒・シナモン・クローブなどと合わせたものです。独特の香りがあり、香りづけや肉の臭み消しに使うこともあります。このスパイスを少し入れるだけでぐっと本格的な味わいのからあげになりますよ!

給食では、米粉と片栗粉を合わせて衣にしています。米粉を使用すると油を吸う量が少なくなり、カラッと仕上がります。いつものご家庭の衣でOKです!

#### ●作り方

- ①鶏肉は大きめにカットし、しょうが～五香粉に漬け込みます。
- ②米粉と片栗粉を合わせた衣をつけ、180°C程度の油であげます。

