

# 食育だより

令和3年1月20日  
NO.13  
にじの丘学園

1年のまとめとなる3学期となりました。  
毎日、新型コロナウイルス感染の話題ばかりですが、3学期はインフルエンザやノロウイルスが流行する季節でもあります。

感染症を予防するためには、石鹸を使って手を洗うこと、マスクをすること、栄養のバランスのよい食事を摂ること、ストレスや疲れを溜めないことがなど、健康管理には一層の注意が必要です。

学校でも、引ひき続つづき感染症予防を徹底していきます。家庭でも、よろしくお願ひします。



## 手洗いは、新型コロナウイルス感染の予防だけじゃない ノロウイルスの感染予防にも有効です！



ノロウイルスは食中毒菌ではなく、嘔気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因ウイルスのひとつです。

左の図のように、ノロウイルスに感染した便や嘔吐物が手指を介して起きることが多いのが特徴です。接触感染や経口感染を引き起こします。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、ウイルスの数が10~100個でも感染します。潜伏期間は約12時間から48時間程度です。

熱には弱いので、万一、ノロウイルスに汚染されている食品であっても、十分に加熱をすればノロウイルスは死滅します。

こんな症状に  
ご注意を！

- ・突然胃をひっくり返すような嘔吐もしくは吐き気
- ・腹痛と激しい下痢を繰り返す



## 症状のない「不顕性感染」に要注意！

ノロウイルス特有の下痢や嘔吐がないまま便にノロウイルスを排出することがあります。これを「不顕性感染」と言います。新型コロナウイルスと同様、無症状であっても感染している可能性があります。

## ノロウイルスはアルコールでは死滅しません！

ノロウイルスはアルコールに強いのが特徴です。消毒は次亜塩素酸ナトリウム溶液、いわゆる漂白剤が有効です。だからといって手を漂白剤で消毒などできません。とにかく、石鹸で手をしっかり洗うこと、トイレの後はもちろん、料理や食事の準備をする時、食事をする前、外出か

ら戻った後は、必ず石鹸を使ってしっかり手を洗い、ノロウイルスを洗い流すことが重要です。  
新型コロナウイルス感染防止と同様に、ウイルスそのものを【**つけない・広げない・持ち込まない**】ことで、ノロウイルスの感染を予防しましょう。

## — 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です —

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割等について、児童生徒はもちろん保護者や地域の皆さんの理解と関心を高め、学校給食が今よりもっと充実し発展することを目的としています。

### ●● 学校給食の始まりは ●●

日本の学校給食は、1889年（明治22年）に山形県鶴岡町の忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で提供されたのが始まりです。給食の内容は、右の写真のように、「おにぎり・鮭の塩焼き・菜の漬物」でした。

第二次世界大戦で一時中断されましたが、戦後、ユニセフから日本の子どもたちのために小麦粉や脱脂粉乳等が送られました。そして、昭和21年12月24日から一部の学校で給食が再開され、栄養不足だった多くの子どもたちを救うことができました。

その後、学校給食が教育制度の一環として全国に実施されるようになりました。

12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みで学校が休みになるため、その1か月後、1月24日から30日を「全国学校給食週間」として、給食のことについて考える週となりました。

### ●● 学校給食の目的は ●●

戦後の学校給食は、子どもたちの貧困、栄養失調をなくすための栄養強化を大きな目的としていて、子どもたちの栄養改善のための様々な基準や制度が設けられました。

現在の学校給食の目的は、生涯に渡って健康な生活を送るために、児童生徒が食に関する知識や適切な栄養の摂り方や望ましい食習慣を身に付けることになってきました。

食べることを通して、正しい食事のマナーを身に付けたり、食べ物への感謝の気持ち、友達や先生と一緒に食事をしながらよりよい人間関係を築くなど、知育・徳育・体育の土台にある食育としての役割があります。

本校の1月の給食目標は、【感謝して食べよう】です。どのような形で感謝の気持ちを表すことができるかを考え、行動できるようになることがねらいです。

「気持ちをこめてあいさつをする」ことのほかにも感謝の気持ちを行動で表すことができます。

ご家庭でも話題にさせていただき、どんなことできるか考えてみてください。



出展 【独立行政法人日本スポーツ振興センター】

**1月 感謝して食べよう**

米や野菜を栽培する人  
魚を獲る人  
牛や豚、鶏を飼う人  
精肉にする人  
食材を運ぶ人  
調理をする人  
食べた後の食器や残さいをかたづけする人 など

みなさんが毎日食べている給食は  
たくさんの方がかかわっています