

# 食育だより 2月号

令和8年2月2日  
函館市立戸倉中学校  
函館市立旭岡中学校  
北海道函館高等支援学校

2月は、4日に立春を迎える暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。例年この時期は、ウイルスなどによる感染症が流行りますので、外出時や食事前の手洗い、うがいを習慣付けられるといいですね。

2月最後の一週間は、みなさんからのリクエストを献立に入っています。お楽しみに～

## ウィルスは汚れた手からやってくる

食中毒が発生するのは、暑く湿度の高い夏に多いと思われがちですが、発生総数では2月が一番多いです。寒い時期に流行する食中毒、それはノロウイルスによる食中毒です。

ノロウイルスは、感染力がとても強く、ウイルス数が少なくとも汚染された食べ物や手を介して感染し、人の腸の中で増えて胃腸炎や発熱などの食中毒症状を起こします。

気付かないうちに感染してしまうことが多いので予防は石けんでしっかり手を洗うことです。かぜやインフルエンザの予防のためにもみんなで徹底しましょう。

### 冬場の食中毒…/口ウイルスに注意しよう



手洗いをよくする

食材の加熱は  
しっかりと



トイレの後、食事の前は石けんを泡立てて丁寧に洗い流水でよくすすぎましょう。

ノロウイルスは85°C・1分以上の加熱で死滅します。中心までしっかり加熱しましょう。

調理器具の洗浄は  
こまめに



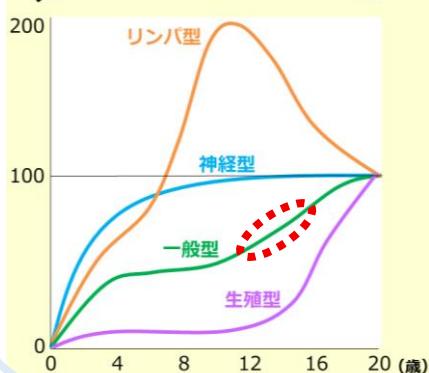
毎日洗浄後に消毒しましょう。  
アルコールでは除菌できません。  
塩素系漂白剤を使いましょう。

## 牛乳でモ～と元気な体！

先日、あるクラスの担任の先生から「寒くなると牛乳を飲まなくなるんだよなあ～」という声が聞こえてきました。実際給食の時に教室を回ってみると牛乳ケースの中にそのまま残っている牛乳をよく見かけます。



### スキヤモンの発育曲線



左の図は「スキヤモンの成長曲線」という体の成長を20歳で100%とした時の成長具合を表した表です。

緑の線は、一般型で身長や体重の変化を表しており幼少期の頃と今のあなた方の時期に急激なカーブを描いています。赤い点線で囲った12歳から16歳では特に骨が成長します。16歳以降で筋肉がついてきます。骨の成長にカルシウムは欠かせません。給食の他、家でも飲む習慣をつけましょう。

