

いよいよ今年も残り一か月となりました。

秋から冬にかけてはノロウイルスが流行する季節です。

感染すると、吐き気やおう吐、腹痛、下痢を起こします。ノロウイルスは非常に感染力が強く、お年寄りや小さいお子さんでは重症化することもあるので予防対策をしっかりと行うことが大切です。

◆ 感染を防ぐには ◆

●手洗い 調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗う。

●食材の加熱 カキなどの二枚貝は中心まで加熱する。（85～90℃で90秒以上）

●消毒 感染者のおう吐物などを処理する際は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、汚染された物や場所は塩素消毒する。



※消毒にあたっては、アルコールやエタノールでは殺菌効果はありません。

消毒液がない場合は塩素系漂白剤で代用できます。

◆ 給食の放射能検査結果 ◆

10月29日に給食の放射能検査を実施いたしました。ヨウ素131、セシウム134、セシウム137のいずれも不検出（測定下限値以下）でしたのでお知らせいたします。

※詳しくは、新宿区公式ホームページでご確認ください。



◆ 12月22日 冬至 ◆

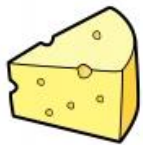
12月22日は、冬至献立としてかぼちゃを使ったほうとうを出す予定です。

冬至は、一年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日です。昔から、この日にかぼちゃを食べることでゆず湯に入ると風邪をひかないと言われてきました。これは迷信ではなく、かぼちゃには風邪を予防する効果のある栄養素が含まれています。

また、ほうとうにはかぼちゃの他に、体を温める作用があるにんじんやだいこんを使っています。



チーズのお話



日本で市販されている「チーズ」の多くはプロセスチーズと呼ばれるものです。プロセスチーズを説明しているのは次のうちどれでしょう？

- ①発酵・熟成が短い時間で作られるもの
- ②プロセスという地方が発祥のもの
- ③いくつかのチーズを混ぜて加工したもの

A 答えは・・・③

チーズは作り方によって、ナチュラルチーズとプロセスチーズの二種類に大きく分けられます。ナチュラルチーズは、牛やヤギなどの乳に乳酸菌や酵素を入れて発酵させて固め、固形分を取り出して型につめ、塩を加えて熟成させたものです。

プロセスチーズは数種類のナチュラルチーズを混ぜて、加熱し溶かしたものを再び成形したものをいいます。加熱することで熟成をしなくなるため、プロセスチーズは味が一定で保存性に優れています。

チーズは食べ頃の時期に食べきってしまうことが望ましいですが、保存する場合は一般的なチーズなら5～10度の冷たい場所におき、切り口をラップなどで覆って乾燥を防ぐことが良いとされています。

