



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

今年も残すところわずかになり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。また、冬は空気が乾燥し、気温が低いのでインフルエンザウイルスやノロウイルスが活性化し流行しやすくなると言われています。日頃から、風邪などに負けない体づくりを心がけて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

「風邪」をひくのはどうして？

風邪は、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状のことです。感染症のひとつなので、風邪をひいている人からうつります。

感染を防ぐため、日頃から手洗いやうがいを
行い、十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を上げて
風邪をひかないようにしましょう。

知っておこう！ **かぜのおもな症状**

くしゃみ	鼻水・鼻づまり	のどの痛み
せき・たん	発熱	寒気

冬場に多い食中毒「ノロウイルス」

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が、冬に多く発生しています。このウイルスは感染力が強く、ウイルスの数がごく少量でも感染して発症しますので、十分な予防対策が必要です。手洗いと消毒が有効な予防対策となりますが、アルコールが効かず次亜塩素酸ナトリウム(家庭用では塩素系漂白剤)の消毒が必要です。

主な症状は、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛、下痢などで、症状が治まっても2~3週間は便にウイルスが排出されるので、日々の手洗いが大切です。

- 人から人へ(二次感染)
- 食品から人へ(食中毒)

- ①感染者の嘔吐物やふん便などにはウイルスが含まれています。その処理が不十分でウイルスが乾燥して舞い上がり、口に入った場合。
- ②トイレ後や嘔吐した時に手についたウイルスがドアノブについて、それを他の人が触り、手洗いをしないまま食事などをした場合。

どうやって感染するの？



12月2、4、5、6日は大東市で穫れた新米を使います。

例年、12月と1月の数回分は大東市の農家の方々に学校給食用に栽培されている新米を使用しています。昨年に続いて今年は、異常な猛暑が続いた上に、9月に入ってから日照不足と大雨で米の生育が悪く、収穫量が少ない状況でした。そのため、12月のうち4回分しか使用できません。

大東市産の給食のお米は、谷川地域や野崎地域で作られた「ヒノヒカリ」という品種で、化学肥料や農薬の使用を少なくして作られ、大阪エコ農産物の指定を受けています。より安心して環境にやさしいお米で、市内の農家さんが手間ひまかけて栽培しました。このような厳しい気象状況でも収穫できたお米は、量も少なくいつも以上に大変貴重なものなのです。

作ってくださった方々のご苦労に心から感謝し、よく味わって残さず食べましょう。他の日は30年産のお米と同じ、令和元年産の青森県産「つがるロマン」(☞)を使用します。

大阪エコ農産物とは

大阪エコ農産物は、農薬と化学肥料を通常の半分以下に抑えて大阪府内で栽培された農産物で、お米以外にもいろいろな農産物があります。

ひと手間かけた安全・安心の印 大阪産	栽培期間中使っていません 大阪産	栽培期間中使っていません 大阪産
大阪府認証 農薬・化学肥料 【5割減】	大阪府認証 農薬・化学肥料(チッソ) 【不使用】	大阪府認証 農薬・化学肥料 【不使用】

大阪エコ農産物には、このような認証マークが貼られて出荷され、お店でも売られているので、どんなものがあるか探してみてください。

「つがるロマン」

青森県弘前市で作られているお米で、「コシヒカリ」の孫にあたる品種です。「あきたこまち」に違う品種のお米をかけ合わせて品種改良して生まれました。寒さや病気に強くだけでなくおいしさにもこだわり、青森県産米のグレードアップを担う品種として誕生しました。「つがるロマン」という名前には、そのような生産者の情熱とロマンに由来するそうです。

弘前市は大東市から遠く離れた土地ですが、大東市の小中学生が食べる学校給食用のお米として、真心を込めて作ってくださっています。今年の6月には、生産者であるJAつがる弘前の職員の方がはるばる大東市まで来られ、住道北小学校と四条小学校の5年生にお米の授業をしていただいた後、給食を一緒に食べる交流がありました。また中学校でも交流できる機会がもてたらと思います。今年のお米もおいしいです。残さず食べましょう！