

給食だより

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に漬かると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！

朝ごはん



ノロウイルスに注意！

インフルエンザも流行ってきましたよ。



近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1~2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。

※インフルエンザも風邪の症状に似ています、早めに医療機関を受診してください。

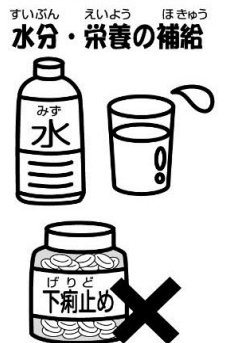
感染するとどうなるの？

感染してから発症するまでは24~48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



発症したら…

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけます。脱水症状がひどいときは病院へ。下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用は控えたほうがよいでしょう。



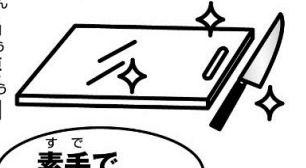
感染を防ぐには？



手はせっけんを使って丁寧に洗い、十分にすすいで、清潔なタオルなどでふき取ります。調理や食事前、トイレ、オムツ交換の後には必ず行いましょう。



ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85~90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなど二枚貝を生で食べるのは避け、調理に使った器具も洗浄・消毒を徹底してください。



感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。床などに飛び散った吐物を処理するときは、使い捨てのガウン（エプロン）、マスク、手袋を着用し、①ペーパータオルなどで静かにふき取る。②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で浸すようにふき取り、水ぶきする。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1,000ppmの次亜塩素酸ナトリウム液を浸るように入れて密閉し、廃棄する。



次亜塩素酸ナトリウム液は、家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。塩素濃度約5%の漂白剤10mlを水道水500mlで希釈すると、約1,000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍に希釈します。

