



給食だより



あけましておめでとうございます

今年はずっとはちょっとちがったお正月。外出もままならない中、お家でおいしいものをたくさん食べてゆったりと過ごされた方も多いのではないのでしょうか。

食べすぎたり、寝正月などで生活リズムが崩れてしまうと、免疫力や疲労回復力が低下するといわれています。こんなときは要注意！風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などにかかりやすいものです。正月休みが終わる前に、生活リズムを整え、新しい年を健康に過ごしましょう。

胃腸の休息日をつくりましょう

お正月に食べ過ぎてしまった人は、疲れた胃腸を休める日を設けましょう。

食事量をいつもより少し減らし、脂っこいものを避け、食物繊維の少ない食材を選ぶことで、胃腸にやさしい食事を摂ることができます。



太陽の光を浴びて散歩しよう

日中の適度な散歩は、太陽の光を浴びることで体内時計を整え、夜しっかりと深い眠りにつくことができます。

子どもと一緒に冬の自然を観察しながらお散歩を楽しんだり、凧あげをしたり、普段とちがったお正月を過ごしてみませんか？

お風呂タイムを充実させよう



お風呂にゆったり浸かると、浮力で筋肉がリラックスできます。また精神的なリラックスにも効果的です。

寝る 1~2 時間前に 40℃位のお湯にゆっくり入るとカラダの深部が温まり自然と眠気が出てきて、深い眠りにつくことができますよ。

胃にやさしい食材

タンパク質 ささみ、白身魚、卵、豆腐

野菜 大根、かぶ、キャベツ、白菜、ほうれん草、じゃがいも、人参

果物 りんご、バナナ、桃

避けた方がよい食材

脂身の多い肉、青魚、うなぎ、ウナギ

ごぼう、きのこ類、さつまいも、こんにゃく

柑橘類、キウイ、パイナップル



ノロウイルスにご用心！



冬場にはノロウイルスによる食中毒や感染症が多くなります。日本での食中毒患者数の53%はノロウイルスが原因で、そのノロウイルスによる食中毒の70%は11~2月に集中して発生しています。

潜伏期間は1~2日。主な症状は吐き気やおう吐、激しい腹痛、下痢、発熱などで「感染性胃腸炎」と診断されます。一般に発症後1~2日程で回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化し、長引くこともあります。

症状が消えても、糞便からのウイルスの排出が3~7日間も続きます。ノロウイルスは糞便1グラム中に1億個以上、おう吐物1グラム中に100万個以上が存在しますが、10個程度のウイルスが口から入っただけでも感染する非常に感染力が強いウイルスです。

一番の予防法としては、手指を頻繁によく洗うこと。また帰宅後の手洗いと共にうがいも効果的です。