



給食だより



ノロウイルスに気を付けよう

ノロウイルスによる感染症は、一年を通して発生しておりますが、特に冬に多発しています。人に感染して嘔吐や下痢などの症状を引き起こす「感染症胃腸炎」の原因となるウイルスで、感染力が強く 10~100 個というウイルス量でも感染することがあります。子どもの場合、免疫力が低く、症状が長引き重症化しやすいため特に注意が必要です。感染しない、拡大させないためにしっかり対策を行いましょう。

予防について



手洗い

主に手指の細菌を介して口から感染するため、しっかり手洗いをしましょう。特にトイレの後、料理や食事の前、外から帰った時には念入りに手を洗うことが大切です。2度洗いも効果的です。

加熱

ノロウイルスは、高熱に弱く「85~90℃以上、90秒以上の加熱」によって不活性化します。調理の際は、中心部までしっかり火を通しましょう。

洗浄、除菌

食器や調理器具は、使った後よく洗いましょう。煮沸消毒や塩素消毒も有効です。



嘔吐物の処理



嘔吐物や排泄物を始末しようと触れてしまい、そこから自分や周りの人に移してしまうことが多いです。嘔吐物を処理するときは使い捨て手袋とマスクを着用し、台所用塩素系漂白剤を 0.1% に薄めた液（500 ml のペットボトルにキャップ 2 杯の漂白剤と水を入れる）をふりかけ、消毒してからビニール袋に入れ、密閉して捨てるようにしましょう。嘔吐・下痢がひどい時には病院を受診し、医師の指示に従ってください。

冬至

冬至

冬至とは 1 年で最も夜が長く、昼が短い日のことを言います。言い換えれば翌日から日が長くなっていくということで、太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が世界各地で行われて決まりました。

冬至にはかぼちゃを食べる風習がありますが、由来としては、風邪予防・運盛り・魔除けなど諸説あります。夏が旬のかぼちゃはビタミンが豊富で冬に不足しがちなビタミン補ってくれます。

「ゆず湯」のユズは、強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。果皮にはビタミン C やクエン酸が含まれているので疲労回復にも役立ちます。

今年の当時は 12 月 22 日です。ご家庭でもゆず湯に入りかぼちゃを食べ無病息災を願ってみてください。

かんたんクリスマスレシピ

【タンドリーチキン】

冷蔵庫で2時間以上漬けると味がなじみます！

《つくりかた》

- ① すべての調味料を混ぜ合わせ、鶏肉によく揉みこみ、漬けておく。
- ② オープンかフライパンで焼く。



《ざいりょう》

鶏もも肉	2枚
プレーンヨーグルト	大さじ3
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
レモン果汁	小さじ1/2

