



給食だより

2025 年 12 月号

HAGUMI
共に明日を育み(笑顔)ます



今年もあと残すところ1か月です。今年はどんな年だったでしょうか。寒さも本格的になり空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどにもかかりやすくなります。元気に新年を迎えられるよう体調を整えていきましょう。

ノロウイルスから身を守ろう！

毎年11月～2月頃に流行するノロウイルスは、ウイルスを原因とする急性胃腸炎の一つで汚染された食品や感染者の嘔吐物、便などを介して感染します。また感染力が強く少量のウイルスでも広がってしまうため、家庭や施設などでも集団感染が起きやすいのが特徴です。

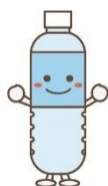


ノロウイルスの予防は「**つけない**」「**持ち込まない**」「**ひろげない**」「**やっつける**」の4原則です。日頃の生活の中で実践して取り組んでみましょう。

ノロウイルスに感染するとどうなるの？

ノロウイルスは24時間～48時間の潜伏期間後、発熱、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。

症状は通常1～2日ほどで治まりますが免疫力の弱い人は重症化することがあるので気を付けましょう



発熱や下痢の症状があるときは脱水になりやすいので水分をしっかりとろう！

家庭でできる予防対策のポイント



① 手洗いをしっかり行う

帰宅後、トイレの後、調理前後
ど石鹸を使ってしっかり洗おう



② 加熱をきちんと行う

ノロウイルスは85℃以上、90秒以上の加熱で死滅します。しっかりと加熱しよう



③ 二次汚染を防止する

適切な処理でウイルスを広げない
清潔な環境を維持しよう



冬至は1年で最も昼が短く、夜が最も長い日です。冬至を過ぎると日が長くなることから、太陽がよみがえる日と考えられていました。そのため冬至では寒い冬を健康に乗り切り春に向けて運を高める願いを込めてゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたり、小豆粥を食べるなどの風習があります。

給食レシピ【鶏肉のアングレース】

《ざいりょう》

- | | | | |
|----------|----------|------|-------|
| ・鶏もも肉 | 200g | ・パン粉 | 大さじ8 |
| ・食塩 | 少々 | ・砂糖 | 小さじ1弱 |
| ・小麦粉 | 大さじ2と1/2 | | |
| ・揚げ油 | 適量 | | |
| ・ウスターソース | 大さじ1強 | | |



《つくりかた》

1. 鶏肉を適当な大きさに切り、食塩で下味をつける。
2. パン粉を軽く色がつくまで乾煎りする。
3. ウスターソース・砂糖を混ぜ合わせる。
4. 下味をつけた鶏肉に小麦粉をつけて揚げる。
5. 揚げた鶏肉に3のソースをくぐらせ、2のパン粉を押し付けるようにつける。