



きゅうしょくだより

令和3年度12月1日*育暎保育園*栄養士:高橋靖未

早いもので今年も残すところあと1カ月となりました。年末年始は行事がたくさんあります。手洗いうがいをしっかりと行い、体調管理に十分に気を付けて、栄養のある旬の食材を食べ、適度な運動をし、菌やウイルスに負けず元気に過ごしましょう！

冬に多い食中毒・・・ノロウイルス



食中毒は1年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスはカキなどの2枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を、「付けない・増やさない・やっつける」ですがウイルスの場合は食品中では増殖しないので「付けない・やっつける」に加え「持ち込まない・広げない」ことも重要です。



感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24～48時間。人の腸管で増殖し、嘔吐・下痢腹痛・微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状がでない場合もあります。



感染したら、どうすればよいの？

脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので使用しない方が良いでしょう。



ノロウイルス食中毒予防の4原則

- 『付けない』
 - 手洗いの洗い残しゼロ
 - 指輪や腕時計を外す
- 『やっつける』
 - 中心までしっかり加熱
 - 85℃1分の熱消毒
- 『持ち込まない』
 - 日頃の手洗い
 - 嘔吐下痢の日は調理しない
- 『広げない』
 - トイレの清掃
 - 嘔吐時は塩素消毒

冬至

12月22日は1年で1番昼間が短い日です。これを“冬至”といいます。日本では冬至に南瓜を食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。



～12月の旬の食材～

- ・ごぼう
- ・だいこん
- ・ながねぎ
- ・みかん

～今月のレシピ みそ焼きおにぎり(4人分)～

- ・米 240g(約1.5合)
 - ・みそ 25g
 - ・砂糖 30g
 - ・みりん 10g
- ①いつも通りご飯を炊く。
 - ②みそ、砂糖を鍋に入れ、砂糖を溶かしながらかき混ぜ合わせる。
※みりんでかたさを調整する！
 - ③炊き上がったご飯を握り、②のタレを塗ってオーブントースターで表面に焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。

