



# 給食からのおたより



平成27年度

あけましておめでとうございます 面川報徳保育園

年末・年始と休みが続き、ごちそうがたくさんあって毎日食べすぎたり、夜遅くまで起きていたり生活リズムが乱れがちだったのではないのでしょうか？

これからの時期、寒くて暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足になりがちです。また、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などが流行り、体調を崩しやすいので生活リズムを整えましょう。



## ノロウイルスの特徴



## ノロウイルス予防

ノロウイルスとは感染性胃腸炎や食中毒を引き起こすウイルスであり、特に冬季に流行します。

感染経路はウイルスに汚染された食物(貝類)や、食事を作ることに関わった人、人から人への接触による感染などがあげられます。

### <症状>

吐き気・おう吐・下痢・腹痛・発熱(軽度)など

通常これら症状が1~2日続いた後、快方へ向かうが、子どもやお年寄りなどでは重症化する場合や、吐物を誤ってのどに詰まらせて亡くなることもあります。また、感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

### 清掃・消毒

ノロウイルス感染者の吐物やふん便は乾燥しないようにただちに処理する。



- ・帰宅後、食事前の手洗い・うがいをしっかりする
- ・食事や睡眠を十分にとり、健康管理に気を付ける
- ・流行時には、十分に加熱した食品を摂取するなど感染防止に努める

普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意し、こまめに手洗い・うがいを行うように心がけましょう。



## ミニレシピ 五目納豆

### 材料(子ども4人分)

納豆...2パック

人参...1/4本

長ねぎ...1/4本

ちくわ...2本

卵...1個

チーズ...40g

しょうゆ...適量

### 作り方

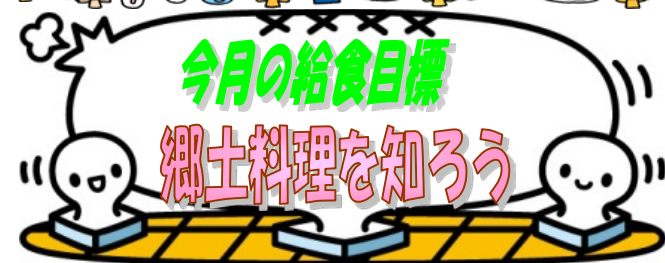
①人参・長ねぎ、ちくわはみじん切りにして炒める

②卵はスクランブルエッグにする

③チーズはさいころ状にする

④①、②、③と納豆を合わせたらしょうゆで味付けして

出来上がり☆



## 今月の予定

10日(土)だんごさし

16日(金)誕生会

※16日お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

