

# 1月 給食だより

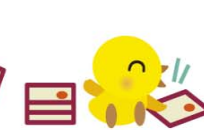
平成29年 1月6日 発行

面川報徳保育園分園  
大戸報徳保育園



新年あけましておめでとうございます。

年末年始は来客ごちそうがたくさんあって、食べすぎたりしませんでしたか？夜更かしをしたり、お出かけしたりと日常生活が乱れがちだったと思います。早く保育園の生活リズムに戻るよう、食生活も含めて心配りをしてあげて頂きたいと思います。



## 七草がゆ



お正月の七日の朝に無病を祈って七種類の野菜をかゆに入れてたべます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体に良い食事とされています。葉物にはビタミンやミネラルが豊富です。

1月7日にはぜひ七草かゆを作ってみてはいかがでしょうか。



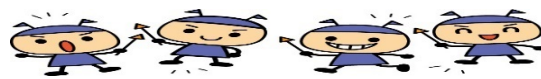
## ノロウイルスについて

幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬期に多発します。

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、人と人との接触による感染などがあげられます。今年度は特に大流行とされていますので、十分に注意しましょう。

## <ノロウイルスの症状>

感染後、24～48時間で、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱(38度以下)などの症状がでます。通常3日以内に回復しますが、小児・高齢者は重症化することがあります。ウイルスは感染してから1週間程度便に排泄され続けます。



## <予防法>

- ①うがい、手洗い(外からの帰宅後、トイレの後・調理や食事の前はせっけんと流水で指先をよく洗いましょう。
- ②嘔吐物、便を処理する場合はマスク・手袋を着用し直接触れないようにしましょう。
- ③入浴の際は、症状のある方は他の方と一緒に入らないでください。症状のある方は、最後に入ってください。
- ④お子さんのおむつ交換後は、必ず手を洗ってください。
- ⑤料理はよく加熱してください。(他の微生物に比べ熱に強いいため、調理の際は85℃で1分以上加熱してください)
- ⑥まな板・ふきん・包丁等は熱湯や塩素系漂白剤で殺菌しましょう。



今月の給食目標

食べすぎに  
注意しましょう

