

給食だより

令和元年 12 月

舞鶴市立明倫小学校

2019年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調を整えてすごしましょう。

冬の食中毒ノロウイルスに注意！！

食中毒は夏に起こりやすいと思われがちですが、原因の半分以上をしめる「ノロウイルス」は、特に11月～2月の冬に流行します。感染力が強く、食べ物だけでなく、おう吐物などから感染することもあります。

① 菌をつけない・・・まずは「正しい手洗い」を！

正しい手の洗い方



①手のひら



流水で軽く手を洗ってから、石けんを泡立て、手のひらを洗います。

②手の甲



手の甲を洗います。

③指の間



手を組むようにして、指の間を洗います。

④親指



片方の手で親指を握り、まわすようにして洗います。

⑤指先



指先を曲げ、片方の手のひらに当てて洗います。

⑥手首



片方の手で手首をにぎり、まわすようにして洗います。

⑦すすぐ



流水で、手についた石けんをきれいに洗い流します。

⑧ふく



きれいなハンカチやタオルで、しっかりふきます。

② 菌を増やさない・・・食材の保管に注意！

食材を買うときは、肉や魚などを最後にして、買ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。また、調理した料理は、早めに食べきりましょう。

③ 菌をやっつける・・・しっかり加熱！

調理するときは、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。また、調理済みの食品を温め直すときも、十分な加熱が必要です。

《感染すると・・・》

感染してから発症するまでは 24～48 時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。

軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



《感染を防ぐには・・・》

感染者の便や吐物には大量のウイルスが存在するので、適切に処理し、感染を防ぐことが肝心です。床などに飛び散った吐物を処理するときは、使い捨てマスク、手袋を着用し次の手順で行います。

- ①ペーパータオルで静かにふき取る。
- ②200ppm の次亜塩素酸ナトリウム液でふき取り、水ふきする。
- ③ふき取りに使用したペーパータオルはビニール袋に入れて、1000ppm の次亜塩素酸ナトリウム液に浸して捨てる。

素手で触らないように



次亜塩素酸ナトリウム液は家庭用の塩素系漂白剤で代用できます。



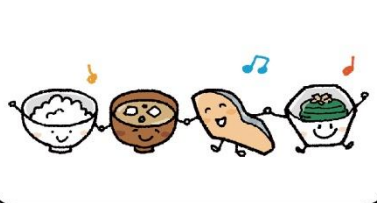
この冬はかぜをひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

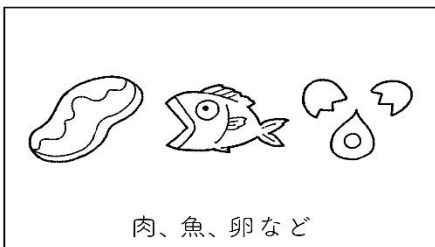


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

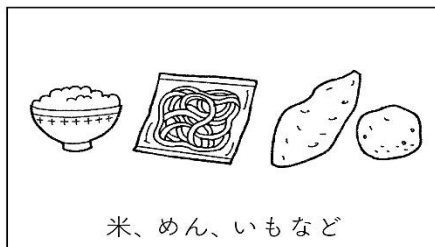
かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品

