

令和4年

給食だより 1月号

令和3年12月24日 認定こども園一関南保育園

寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。手洗いなどしっかり行いましょう。ウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。栄養バランスに気をつけて、毎日しっかり食べて、元気に過ごしましょう！

<ノロウイルスに気をつけましょう>

●ノロウイルスとは…

- ・感染性胃腸炎の主な原因ウイルス
- ・口から入り、ヒトの腸管で増殖する
- ・アルコールや60℃程度の熱では死滅しない

●主な感染経路は…

- ・ノロウイルスが付着した衣服、物品等を触った手指を介した経口感染
- ・感染者のおう吐物の飛沫や乾燥したホコリを吸入して感染
- ・調理人等の手を介して汚染した食品を食べることで感染
- ・ノロウイルスに汚染された二枚貝を生又は加熱不十分で食べる事で感染

●予防法…ここがポイント！！

・手洗いの徹底(トイレの後、食事前、調理前)

(ノロウイルスはアルコールでは除菌できません。塩素系漂白剤を水で薄めた「塩素消毒液」が効果があります)

・食品の十分な加熱(85℃以上、1分以上)

(食材の加熱はしっかりと、調理器具の洗浄はこまめに)



<作ってみませんか・豚肉の香味焼き>

(材料)4人分

(作り方)

豚肩ロース	300g	①玉葱は皮をむき、すりおろす。
玉葱	75g(1/2個位)	②玉葱、にんにく、砂糖、醤油、酢
おろしにんにく	3g	ごま油、白すりごま、白ごまを混
砂糖	23g	ぜ合わせる。
醤油	15g	③ボウルかバットに、肉とたれを交
酢	1g	互に入れ、20分程度漬ける。
ごま油	1g	④フライパンに油を敷き、焼く。
白すりごま	14g	
白ごま	7g	

