

給食だより 1月号

令和4年12月23日 認定こども園一関南保育園

<寒さに負けない食事をしよう>

寒さに負けないようにするには、体を温めて抵抗力をつけることです。次の5つのことに気を付けながら食事をとみましょう。

① 肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。
代謝をよくし体をじゅくいと温める働きがあります。



② エネルギーを十分とろう

炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。脂肪は、
少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。



③ ビタミンをたっぷりとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを
防ぎます。ビタミンCは、ウイルスを外へ追い出す働きがあります。



④ 毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓
が動きだし体の中から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと
朝ごはんを食べましょう。

⑤ 温かい食べ物・料理で体の中から温めよう

冬にうれしい野菜や魚介をつかった 温かい鍋物やスープなどで
体を温めましょう。



ノロウイルス 感染を防ごう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、
特に冬季に流行します。食べ物だけでなく人から人へも感染し、現在の流行の
原因は、人からのものがほとんどといわれています。また食品からだけでなく、
接触や空気などを介しても感染します。家庭でも十分気を付けましょう。

○手洗い…トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗った後、流
水でよく洗い流しましょう。



○食材の加熱…二枚貝の生食は避け、火を通して食べましょう。ノロウイルス
は、85℃ 1分以上の加熱に有効です。中心までしっかり火が通るように加熱し
ましょう。



○調理器具の洗浄・除菌…毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぎ
ましょう。

<アルコール消毒ではだめなの？>

インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスの細胞
膜はとても硬いため、アルコールでは死滅しません。調理器具や嘔吐物で汚れ
た物などの消毒は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤・ハイター等)をうすめ
た液を使います。