

# 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

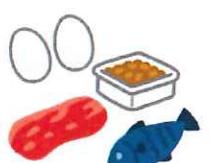
## <寒さに負けない食事をしよう>

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つのこと気に付けてながら食事をとりましょう。

### 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。

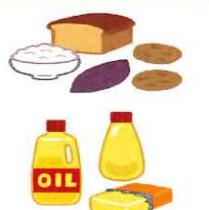
代謝をよくし体をじっくりと温める働きがあります。



### 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

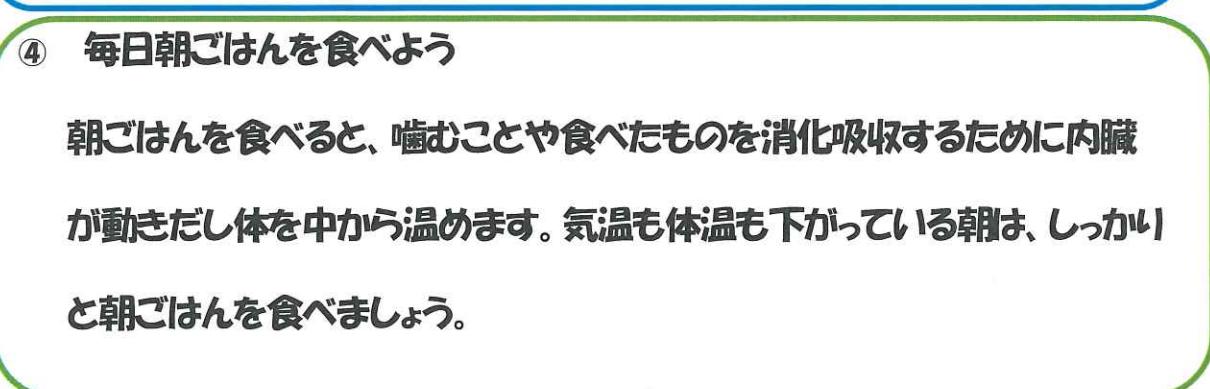
ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを

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を中から温めます。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

冬におい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°C 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ダメなの?>

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。