2023年 12月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより12月号

いよいよ12月になりましたね。
暮れから正月にかけてお休みに入りますが、普段と異なり大人も子どもも生活リズムが乱れがちになりますので、体調管理に十分ご注意下さいね。

冬に流行するノロウイルスに注意しましょう！

ノロウイルスは、一年を通じて発生していますが特に11月～2月の冬季に流行します。潜伏期間は24時間～48時間で、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。ノロウイルスは感染力が強く、子どもや高齢者は重篤化することがありますので注意が必要です。また、ノロウイルスには、ワクチンがないので予防対策をしていきましょう。

≪主な感染経路≫

①人からの感染・・・感染者の便やおう吐物から人の手を介して二次感染する場合、家庭や施設内などで飛沫などにより感染する場合
②食品からの感染・・・感染した人が調理をして汚染された食品を食べた場合、ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝などを食べた場合

≪ノロウイルスによる食中毒を防ぐポイント≫

①「手洗い」をしっかりと！
特に食事前、トイレの後、調理前後はせっけんでよく洗い、流水で十分に洗い流しましょう。
②「人からの感染」を防ぐ
家庭内や集団生活をしている施設内でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便やおう吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。
ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や高齢者の下痢やおう吐物に大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取り扱いには十分注意しましょう。
③「食品からの感染」を防ぐ
1. 加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう
2. 調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に

感染してしまったら・・・

ノロウイルスに対しての有効な薬はないとされているため、抵抗力の低い乳幼児、高齢者などは脱水症状を起こさないよう、水分と栄養の補給を行いましょう。
①市販の下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましいでしょう。②感染が疑われる場合は、最寄りの保健所やかかりつけの医師に相談し、回復を計りましょう。

＜食育計画12月＞
行事食を通して色々な食材を見たり、食べてみる

＊野菜たっぷり味噌煮込みうどん＊

＜材料＞約大人4人分
- ・うどん・・・・・・・・・・4人分
- ・さといも・・・・・・・・・2個（ぬめりがあるので さっと下ゆでします）
- ・にんじん・・・・・・・・1／4個
- ・たまねぎ・・・・・・・・1／4個
- （ほうれん草・・・・・お好みで）
- ・かつおだし汁・・・・・2カップ強（少し濃いめ）
- ・味噌・・・・・・・・・・・大さじ2（味を調整してみてください）

＜作り方＞
①鍋にだし汁、野菜を全て入れて柔らかくなるまで煮る。
②うどんは、冷凍であれば解凍しておく。
③野菜が柔らかくなったら味噌で味を調え、うどんを入れて少し煮る。
　＊豚や鶏肉、かぶやさつまいもなどの季節の野菜、きのこ類を追加しても美味しくいただけます。

≪冬至とは？≫

冬至は一年で一番おひさまが空にいる時間が短い日です。
昔は電気がなかったので、おひさまが短い冬至の日は、とても心細い気持ちになりました。そんな不安な気持ちをなくすために、栄養のあるものを食べることでこれからも元気に過ごそうとしたことがはじまりです。
（今年は12月22日が『冬至』です。）

☆冬至の過ごし方
・ゆず湯に入る・・・冬至には、ゆずを入れたお風呂（ゆず湯）に入るといいと言われています。ゆず湯は、体をぽかぽか温めてくれるので、風邪をひきにくくなると言われています。（敏感肌の方は気をつけましょう）
・かぼちゃを食べる・・・冬至には、かぼちゃを食べるといいと言われています。かぼちゃは、栄養があるので、丈夫な体づくりにとてもいい野菜です。地方によっては、小豆粥やこんにゃくを食べる地域もあります。