



2月給食だより



この時期は季節の変わり目で天候も不安定になり、体調を崩しやすい時期でもあります。インフルエンザも心配ですが、冬になるとノロウイルスも流行しやすく、感染力が非常に強いため、特に注意が必要です。今回はノロウイルスに感染しないための予防法についてお話します。

ノロウイルスに注意！！

ノロウイルスは手や食品などを介して口から体内に侵入します。感染から数時間～48時間の潜伏期間を経て、下痢や嘔吐、発熱などの症状が現れます。調理した人が感染している場合、その人の手指を介して汚染された食べ物を食べることで感染する事があり、これを経口感染と言います。また、ウイルスが付着した手や物を触る事によって感染する接触感染、飛沫感染、空気感染でも感染が広がるても感染力の強いウイルスです。

お家で取り組む予防法



こまめに手を洗う

手についたウイルスを落とすには手洗いが一番重要！帰宅時やトイレの後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう！！

タオルや食器の共有を避ける



家族に感染者がいた場合は、タオルや食器を共有することでも感染することがあります。普段から分けておくと、急な感染でも安心です。



よく触る場所を消毒する

ノロウイルスは、次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒剤が有効と言われています。消毒剤を薄めたものを使い、家族が良く触る場所をこまめに消毒しましょう。

食品をしっかり加熱する

食品についてノロウイルスを死滅させるには加熱が効果的！食品の中心部まで火が通るよう(中心温度85℃以上で90秒以上)しっかり加熱しましょう。



教えてあおい先生！

ノロウイルスに感染した時の食事は？

1. **水分補給を最優先**します。下痢や嘔吐によって水分が失われやすいため、少量ずつ頻りに水分を摂取させることが重要です。
2. **消化にいい食べ物を選びます**。嘔吐が治まり食欲が戻ったら、以下のような消化に良い食事を少量ずつ提供しましょう。
おかゆ、スープ、うどん、白米、ゆで野菜などが適しています。あくまでも食事は少量ずつ、無理に食べさせずに体調に合わせて量を調節してください。
胃に負担をかけてしまう**脂っこいものはもちろん、乳製品や甘い飲み物**も胃に刺激を与える可能性があるため、一時的に避けましょう。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

お腹も身体にも優しい



保育園の煮込みうどん

(大人2人+子ども1人)
ゆでうどん…2玉半
豚こま切れ肉…130g
にんじん…1/2本 (70g)
たまねぎ…1/3個 (70g)

- ①豚肉は1～2cm幅、にんじんは短い細切り
たまねぎは半分の長さに薄切りにする
- ②鍋にだし汁、にんじん、たまねぎを入れて煮立て、豚肉、調味料を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る
- ③うどんを加え、袋の表示の分数+3分ほど煮る

※うどんのやわらかさは様子を見て調整してください。

