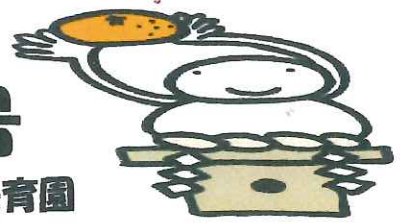


# ぱくぱく通信 1月号

中木場保育園



## あけまして おめでとう ございます

新たな1年の始まりです。年末年始は、家族や親戚、お友だちとゆっくりまたは楽しく過ごされたことと思います。美味しい食べ物を食べたり、遅くまで起きていたり生活のリズムが乱れがちですが、体調を崩さないよう、少しずつ元の生活に戻していきましょう。

今年も、心を込めて美味しい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



## << ノロウイルスの流行時期です!!! >>

毎年、冬に流行する「ノロウイルス」は、1月にピークを迎えるといわれています。

このウイルスは、「感染性胃腸炎」ともよばれ、感染力が強く、感染すると下痢や嘔吐をはじめ、腹痛や発熱を引き起こすこともあります。人の手指や食品などから感染し、健康な人であれば1~2日で回復しますが、小さい子供やお年寄りの方は重症化することもあります。

### 予防・対策法

★**手洗い**.....必ず**石鹸**を使い、よく**泡立てて**洗います。

調理や食事の前、トイレやオムツ交換の後には必ず洗いましょう。

爪や指の間、手首もしっかりと洗います。

★**加熱調理**...菌は熱に弱いので、中心部までよく加熱します。

牡蠣などの2枚貝に多く存在し、食品の**中心温度が85~90℃で90秒以上、加熱**するようにしましょう。

★**塩素消毒**...菌は塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)で消毒することも有効です。

感染者の便や吐物には、大量の菌が存在します。使い捨てエプロン・マスク・使い捨て手袋(厚手が◎)を着用し、次の手順で汚物の処理を行います。

①ペーパータオル等で汚物を拭きとる。

②200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液で拭く。

③①②で使用したものは、ビニール袋に入れて廃棄する。

◆200ppm次亜塩素酸ナトリウムの作り方◆

500mlのペットボトルに、キャップ半量のキッチンハイターを入れ、水をボトルいっぱいに入れたら完成です。



### ◆人参のお話◆

人参は栄養たっぷり!



人参に多く含まれる「カロテン」は、免疫力を高める効果があります。これらは、**表皮の下**にもっとも多く含まれる為、皮を剥かずに食べるのがオススメです。他にも、ビタミンCやミネラルも含まれており、給食の人参も、皮付きで調理しているのです。栄養たっぷりです!

### <人参ご飯のレシピ>

人参が嫌いな子供たちも完食しました♪

米.....2合

人参(みじん切り).....1/4本

昆布.....5cm角 薄口醤油・20ml

酒.....小さじ2 塩.....少々

全ての材料を炊き込みます。