

きゅうしょくだより

令和3年 12月24日 No. 9

唐津市東部学校給食センター

明日から冬休みです。年末年始はクリスマスや大晦日、お正月などの行事があり、生活が不規則になりがちです。冬休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

★楽しい冬休み★ 食生活のポイント



た いじゅうは
毎日ばかり
増え過ぎ注意!
ごちそうを食べる機会
が多いので、太らない
ように気をつけましょう。



の みものは
甘くないもの
を選びましょう
なるべくお茶や牛乳を。
ジュースは量を決めて、
コップで飲みましょう。



し っかりと
手洗い・うがい
忘れずに
外から帰ってきた時や、
食事の前には必ず行
いましょう。



い ちにちを
元気にスタート!
朝ごはん
休みの日も、早寝・早
起き・朝ごはんを心が
けましょう。



ふ ゆやさい
栄養たっぷり
おいしいよ
旬の冬野菜はおいしく、
栄養たっぷりです。



ゆ っくりと
よくかんで食べて
味わって
ひと口30回を目安に、
よくかんでゆっくり食
べましょう。



や しょくや
おやつは
ほどほどに
夜食やおやつを食べる
場合は、時間と量を決めて、
食べ過ぎないように。



す ききらい
しないで、ひと
口食べてみて
嫌いだと思い込んでい
ませんか? まずはひ
と口食べてみましょう。



み んなで
楽しく
食べましょう
年末年始は、家族だ
んらんの良い機会です。

ノロウイルスに注意!



冬に大流行しやすい「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こします。健康な人なら1～2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することがあり、注意が必要です。

感染するとどうなる?

感染してから発症するまでは24～48時間で、主な症状は、腹痛や吐き気、嘔吐、下痢です。軽い風邪のような症状の場合もあり、感染しても発症しないこともあります。



発症したら?

下痢や嘔吐がある場合は、水分と栄養の補給を十分に行い、脱水症状を起こさないように気をつけましょう。脱水症状がひどいときは病院へ。

感染を防ぐには?

1 手洗いの徹底



せっけんで丁寧に洗い、清潔なタオルで拭き取ります。調理や食事前、トイレのあとは必ずせっけんで手を洗いましょう。

2 食品の加熱



ノロウイルスを失活させるためには、食品の中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が必要です。カキなどの二枚貝を生で食べるのは避けましょう。



3 塩素消毒



感染者の便や吐物にはウイルスが大量に存在しています。床に飛び散った吐物を処理する際は、窓を開けて換気をし、マスク・手袋を着用し①ペーパータオルで静かに拭き取る。②拭き取った後を消毒液で拭く。(できるだけ広い範囲を)③すべての作業が終わったらせっけんで手をきれいに洗う。

* 消毒液の作り方

500mlの空のペットボトルに水を半分入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を入れて500mlにし、ふたをしてよく混ぜます。