きゅうしょくだよい 令和3年 12月24日

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



をいじゅうは 毎日はかって 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 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。



つっかりと 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。



りちにちを 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 ゆかない 栄養たつぷり 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。



おんなで 楽しく 食べましょう

年末年始は、家族だ んらんのいい機会です。

/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。

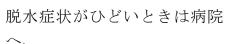
感染するとどうなる?

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?

下痢や嘔叶がある場合は、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。



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



感染者の便や叶物にはウイルスが大量に存在して います。床に飛び散った叶物を処理する際は、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、ふたをしてよくまぜます。