

きゅうしょくだより

令和5年 12月末日 No. 9

唐津市東部学校給食センター

もうすぐ冬休みです。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
毎日にかけて
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。



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
嫌いだと思いついてい
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
んらんのいい機会です。

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



指輪や時計を取り外し、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ようにしましょう。

* 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。

