



今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。これらの予防にぜひ今月号をお役立てください！

病気に負けないじょうぶな体をつくろう

栄養バランスの良い食事 1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。	適度な運動 意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。
十分な睡眠 早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。	こまめな手洗い 手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける 魚介類 肉類 大豆・大豆製品 たまご 牛乳・乳製品
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草
ビタミンE	血行をよくする アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める 野菜 いも類 くだもの



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき 赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

給食では、20日（金）に冬至の行事食として「冬至のみそ汁」を提供する予定です。

ノロウイルスの感染を防ごう

ノロウイルスは感染力が強いことから給食センターでも最大限の注意を払って調理をしています。特に冬場は感染が広がりやすく、感染すると嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを引き起こすので注意が必要です。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

「持ち込まない」 ○感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。 ○下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。	「広げない」 ○トイレは定期的に清掃・消毒する。 ○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。
「付けない」 ○調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。 ○手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。 2度洗いが効果的。	「やっつける」 ○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。 ○器具類は洗剤などで十分に洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。 85~90℃、90秒以上 ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90℃、90秒以上が目安。