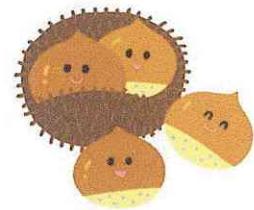


11月給食だより



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。季節の食材を存分に味わって、これから寒さに備えましょう。



身体を温める食事

寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりましょう。

【体を温めるもの】

にんじん・じゃが芋・玉ねぎ
里芋・ごぼう・しょうが・ねぎ
(土の中にできる野菜)

赤身のお肉・赤身のお魚
黒豆・小豆・海藻・卵
(赤・黒・オレンジの食べ物)

ノロウイルス予防策は、、?

ノロウイルスは吐き気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因ウイルスです。

ノロウイルスは年間を通してみられますが特に秋から春に流行する傾向にあります。

感染を拡大させない対策を行いましょう！

- しっかり手洗い・消毒し、感染を防ぐ
- うがいできちんと予防する
- 感染拡大防止のため、洗浄・除菌を行う



ノロウイルスの感染は食品からだけではありません。

感染者の便や嘔吐物には大量のウイルスが存在するので、トイレでの排便時、

汚物の処理時に手が汚染されます。その手を介して、水道の蛇口、洗い場などが

ノロウイルスに汚染され、さらにそこから他の人への汚染が広まります。

このような「ヒトーヒト感染」に要注意です。



風邪のときは食べ物から元気をもらおう！！

風邪かな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のある葱や生姜、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんやすりおろしたりんごなど、消化の良いものでエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりには玉葱のスープがおすすめです。湯気と玉葱に含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

