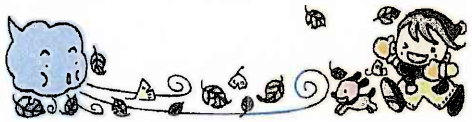
12月給食だより

早いもので今年も残り1ヵ月となりました。寒さに加え空気が乾燥してきたり、1年の疲れが出たりして、風邪を引きやすい時期になります。
大晦日、お正月と続くイベントを楽しむためにも、バランスの良い食事をしっかりとり、手洗いうがいをして乗り越えましょ



冬至

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年で日照時間が最も短くなるため、1年で最も昼が短く、夜が長い日になります。冬至には南瓜を食べる習慣があります。南瓜はビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪予防に効果的です。

ノロウイルス

感染を防ごう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しますが、特に冬季に流行します。原因は、カキなどの二枚貝の生食による食中毒や、ヒトからヒトへの感染が主になります。感染から発症までは1～2日と短く、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱（37～38℃）などの症状が見られます。

●手洗い・・・トイレの後、調理前。食事前は石鹸をよく泡立てて洗ったあと、流水でよく洗い流しましょう。

●食材の加熱・・・二枚貝の生食は避け、火を通して食べましょう。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。

●調理器具の洗浄・除菌・・・ノロウイルスはアルコールでは死滅しません。
毎日の洗浄を徹底し、除菌は塩素系漂白剤を使用しましょう。