

# 給食だより

（令和6年2月19日発行） 牧之原市給食部会

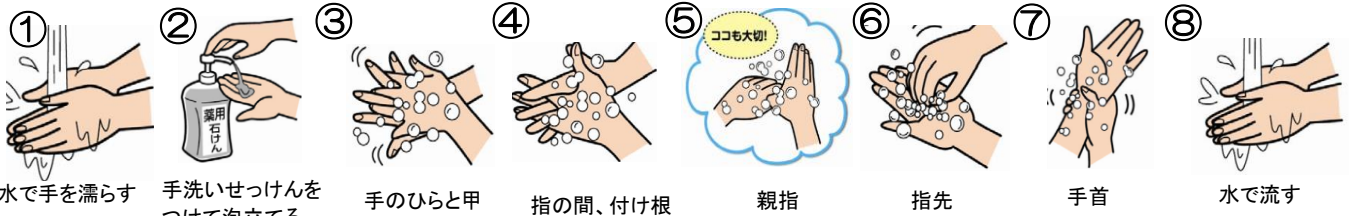
## 2月号

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食（なんでも食べる子・楽しく食べる子）  
〈2月の給食目標〉きれいに食べよう

冬場は感染症が流行する季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。インフルエンザや新型コロナウイルスの予防のためにも大切と言われていますね。特に、外出から帰ってきた後や、食事前等は手洗いをしっかりとする習慣を身に着けましょう。子ども達が上手に洗えているか、大人が確認するのも大切です。

手洗い以外にも、十分な睡眠、しっかり食べて栄養をとること、元気に体を動かすことも免疫力を高めるために大切です。

### 正しい手洗い方法



2月のおたよりのテーマ  
**調子が悪い時の食事**

毎月19日は食育・共食の日



### 水分をとみましょう

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われます。また、嘔吐や下痢があると、脱水になりやすいです。飲み物やスープなどで水分を補うように心がけましょう。医師の指示のもと、経口補水液（OS-1等）を活用するのも良いでしょう。



### 消化の良いものをとみましょう

体調が悪いときは、消化が良いものが一番！おかゆやうどん、鶏むね肉や白身魚、白菜や大根などを柔らかく煮込んだ料理にしましょう。油が多い料理は消化が悪いので控えます。離乳食を食べている小さいお子さんは、体調が悪いときは、離乳食の段階を1つ前に戻してあげると良いでしょう。



### 症状が出たときは

- ◎早めに病院に受診して、医師の指示をもらいましょう。
- ◎ひどくならないために、おうちでゆっくりと体を休めましょう。

※特に、感染性胃腸炎（嘔吐下痢症状）の場合、症状が治まった後でも、3週間以上も便中にウイルスが排出されます。症状が治まった後も、油断せずに、トイレ後やおむつ替え後の手洗い・消毒を徹底するようにしましょう。



# 冬に流行する「感染性胃腸炎」

冬～春は、嘔吐症状があるお腹の風邪（感染性胃腸炎）が流行する時期です。今シーズンは異例で、すでに2回ノロウイルスの食中毒警報も発令されています。

感染性胃腸炎の原因は、ノロウイルスやロタウイルスがあります。このウイルスは、少量でも感染するため、すぐに家族や、園全体に流行してしまうので注意が必要です。

## 感染性胃腸炎予防のポイント

\*嘔吐物や下痢便から感染します。処理する場合は使い捨て手袋等を使用し、手をしっかり洗いましょう。

\*消毒方法は、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター等）を使いましょう。アルコールは効果がありません。

\*空気中のウイルスからも感染します。窓を開けて部屋の空気を入れ替えましょう。

## 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の薄め方



### 【準備するもの】

塩素系漂白剤（ハイター等）、水、ペットボトル等の容器

物の消毒やふき取り		嘔吐物の廃棄（袋の中で嘔吐物を浸す）	
塩素の量	水の量	塩素の量	水の量
10ml	3L	50ml	3L

※金属に塩素系漂白剤を使うと、腐食してしまうため、消毒した後は水拭きでしっかりとふき取るようにしましょう。



# レシコーナー ～2月～

## 温かい♪消化の良いうどん♪

### 鶏南蛮うどん（4人分）

#### 〈材料〉

ゆでうどん	4玉
たまねぎ	1/2個
人参	20g
干しいたけ	2枚
鶏もも肉	100g
だし汁	4カップ
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
片栗粉	小さじ1
ねぎ	30g

#### 〈作り方〉

- ① たまねぎは薄切り、人参と水で戻したいだけは千切りにする。  
鶏肉は食べやすい大きさに切る。  
ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①の肉と野菜を入れやわらかくなるまで煮る。
- ③ 鍋に調味料を入れ味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ねぎを加える。
- ⑤ ゆでうどんに汁をかける。

## 1日1回は乳製品をとりましょう！



カルシウムは日本人の食生活の中で不足しやすい栄養素です。乳製品はカルシウムの吸収率が他の食品に比べて高いといわれています。

1日1回は乳製品をとる習慣をつけると良いですね。



乳アレルギーがある子は、豆腐、骨ごと食べる小魚、小松菜等からカルシウムを補うようにしましょう。