平成２９年度

給食だより　１２月

今年も残すところあと１か月となりました。
この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気の乾燥により風邪をひきやすくなります。
また、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒も増えてくる時期なので、体調管理に十分気を付けましょう。

～ノロウイルスに注意しましょう～

ノロウイルスは、とても感染力の強いウイルスで風邪に似た症状「発熱・嘔吐・下痢」が出ます。
潜伏期間は１日～２日で、人から人へ感染する場合と牡蠣などの二枚貝から感染する場合があります。

★しっかり食べて元気な体を作りましょう★

食中毒を防ぐためには、ウイルスに対する抵抗力、免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。

１、たくさんの食品を、１日３回の食事でバランスよく食べましょう。

２、ヨーグルト、オリゴ糖など、腸内の善玉菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整えましょう。

３、体を温める食材（大根、人参、ゴボウなどの根菜類）をとりましょう。

４、玉ねぎ、梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう。

食中毒予防の３原則

１つけない
手や調理器具をよく洗いましょう。特に手は石鹸を使って良く洗ってください。

２増やさない
食材は冷蔵庫で保管し、調理済みのものは早めに食べましょう。

３消滅させる
食品内部まで十分に火を通しましょう。
（ノロウイルスは８５℃で９０秒の加熱で死滅します。）

１２月が旬の食材