



# 給食だより



令和3年 12月

けやきの森保育園 栄養課

風が冷たく、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も残すところあと1ヶ月です。寒さや乾燥で風邪をひきやすくなったり、ウイルスや細菌が流行したりする季節となりました。たくさん冬野菜（大根・ねぎ・かぶ・れんこん・ブロッコリーなど）を食べて内側から体を温め、風邪に負けない丈夫な体で寒い冬を元気に乗り越えましょう！

## ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ ノロウイルスに注意しましょう ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

寒く空気が乾燥してくるとノロウイルスなどが流行してきます。ノロウイルスの特徴を知り、正しい感染予防をしましょう！

### 症状

1～2日の潜伏期間を経て、突然の吐き気や嘔吐・水溶性の下痢・腹痛・軽度の発熱などの症状が現れます。通常は発症から2日程度で症状が治まりますが、免疫力の低い子どもは重症化しやすいので注意が必要です。



### 治療

乳幼児は感染すると下痢や嘔吐により脱水症状になりやすいため、症状が落ち着いたら水分補給を行うことが大切です。ただし、一度に飲み過ぎると吐き戻しの可能性があるため少しずつゆっくりとあげましょう。下痢などによりナトリウムなども出てしまうため、医師の指導のもと、経口補水液などで水分補給を行いましょう。

### 予防・消毒

ノロウイルスを含む嘔吐物や便が付着した場所は、乾いたあとでもウイルスが残っていることがあります。そのため、ノロウイルスに有効な次亜塩素酸ナトリウムを使って以下の濃度で拭き取り消毒を行いましょう！

- ・嘔吐物や便が付着した場所 … 1000ppm 消毒液（濃度 0.1%）
- ・ドアノブ、手すりなど多くの人が触れる場所 … 200ppm（濃度 0.02%）

	塩素系漂白剤（水 1L あたりの量）
濃度 0.1%	20mL（ペットボトルキャップ 4 杯分）
濃度 0.02%	4mL（ペットボトルキャップ 1 杯分）

また、手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法といわれています。外から帰宅した時、食事の前、トイレ後など、こまめに手を洗うことで感染を予防しましょう！



今年の冬至は 22 日（水）です。

冬至とは、24 節気の一つで、1 年で夜が最も長く昼が短い日です。

野菜の不足する冬の時期にかぼちゃを食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという昔の人たちの「冬至の日」への想いが込められています。

また、冬が旬の柚子は香りも強く、邪気を祓うという俗信があったため柚子湯に入るといった習慣ができたといわれています。柚子は実るまでに長い年月がかかるので、「長年の苦労が実りますように」との願いも込められています。



### 12月の世界の料理 ～ タイ Thailand ～



世界三大スープの一つに数えられるトムヤムクン、豚や鶏など具やスパイスの種類も豊富なカレー、あっさり味からこってり味まで楽しめる麺類など、タイの料理にはたくさんの種類があります。市場に並ぶ新鮮な食材を”美味しく食べる”ことこそタイ料理の真髄。”辛い”と思われがちなタイ料理ですが、その味の中には”酸味”や”甘み”などが加わり、独特の美味しさを作り出しています。タイ料理にも「うま味」はとても重要でエビみそやナンプラーなどで味にコクを加えます。さらに、レモングラス、コブミカン、パクチーなどで「香り」を添えるのがタイ料理の特徴です。