

寒さの中にも春の気配を感じる季節になりました。早いもので、今年度も残すところ1か月です。まつ組さんにとっては残りわずかな給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと願っています。今回の給食だよりでは、胃腸炎に罹ってしまった際のお食事や、ホームケアのポイントを主にご紹介したいと思います。

## 胃腸炎発症時のポイント

### お食事のポイント

まずはこまめな水分補給から始め、水分がしっかりとれるようになったら次のポイントを意識して食事を開始しましょう！  
☆下の表を参考に消化に良い食品や調理法、さっぱりとして、口当たりの良いものを選びましょう。



食品名	適した食品	適した料理	注意したい食品・料理
穀類	お米・うどん・食パン	お粥  煮込みうどん等	炒飯・菓子パン・中華麺・お蕎麦 スパゲッティー等
魚介類	白身魚 (たら・かれい・たい等)	煮魚  蒸し魚・お鍋料理等	干物・塩辛・イカ・タコ 脂身の多い魚(サバ、ブリ等)
肉類	脂身の少ない肉類 (ささみ、赤身肉 等)	つくねの煮物・蒸し鶏  お鍋料理等	脂身の多い肉類(バラ等) ハム・ベーコン・揚げ物・焼肉等
卵類	卵	卵豆腐  茶碗蒸し等	生卵等
野菜類 いも類 果物	食物繊維の少ない野菜 (ほうれん草・白菜等) かぼちゃ・じゃがいも バナナ・りんご等	煮浸し  煮物等	繊維が多く硬い野菜 (たけのこ・ごぼう等) きのこ類・海藻類 パイナップル等

### ホームケアのポイント

☆家庭で流行らせないために！！

- ①手洗いと換気の徹底
  - ・換気は風の通り道を作ることが大切です。
- ②汚れた衣類は他の衣類と分けて洗濯する
  - ・嘔吐物や便を取り除き、塩素系漂白剤に30～60分間浸す。
  - ・色落ちが心配なものは85℃以上の熱湯に1分間以上浸す。
  - ・アイロンをかけることも効果的です。
- ③タオルを共有しない
  - ・一度使ったらどんどん洗濯しましょう。
- ④トイレ後はフタをしめてから流す

☆嘔吐物の処理方法

- ①マスクと手袋をつける
- ②嘔吐物にキッチンペーパーや新聞紙、布を広めにかけて、次亜塩素酸ナトリウムをかけ、拭き取る。
- ③②をまるごとビニール袋をかけたバケツへ！
- ④マスク、手袋等全てを袋に入れ、固く縛る。



お洋服は塩素系漂白剤洗い  
& アイロンがけ♪

### 世界の料理 アメリカ

今月の世界の料理はアメリカです。アメリカは、移民の国であるために、様々な国の食文化が融合されて出来上がった料理が多く、主にヨーロッパやアフリカの料理から派生しています。甘いものは甘く、辛い物は辛くとストレートな味付けで、バターやクリームを沢山使用するため、こってりとした料理が多いのが特徴です。今回は、アメリカで代表的なハンバーガーを提供します。

