



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 28 年 2 月号

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。寒さに負けず元気に過ごすには食事が大切です。バランス良くいろいろなものを食べるようにしましょう。



ノロウイルスにご注意を！！

気温が下がり、空気も乾燥するこの季節は、ウイルスによる食中毒が多く発生します。特に発生件数が多いのがノロウイルスで、大規模な食中毒・感染症になりやすいため注意が必要です。

原因

- ①食品からの感染
 - ・ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝
 - ・感染した人が盛り付けなどをして汚染された食品
- ②人からの感染
 - ・患者の糞便やおう吐物からの二次汚染
 - ・家庭や施設内などでの飛沫感染



予防方法

- ①加熱の必要な食品は中心部までしっかり加熱する。特に二枚貝の加熱不十分での発症が多いため注意が必要。
- ②二次汚染を防止する。感染が疑われる人や、症状のある人は調理に関わらないこと。使用した食器や調理器具はしっかりと洗浄すること。吐ぶつ・糞便処理をする場合は、マスクや使い捨て手袋を使用する。



みかんがおいしい季節です！！

冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんはビタミンCが豊富で免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。



寒い季節の 汁もののススメ

温かい汁ものは、冬にぴったり！消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、喉ごしも温かく体を芯からポカポカにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に片栗粉などで緩くとろみをつけると良いでしょう。他にもしょうがのしぼり汁やごま油を数滴加えたりすると風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

<放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

12月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。