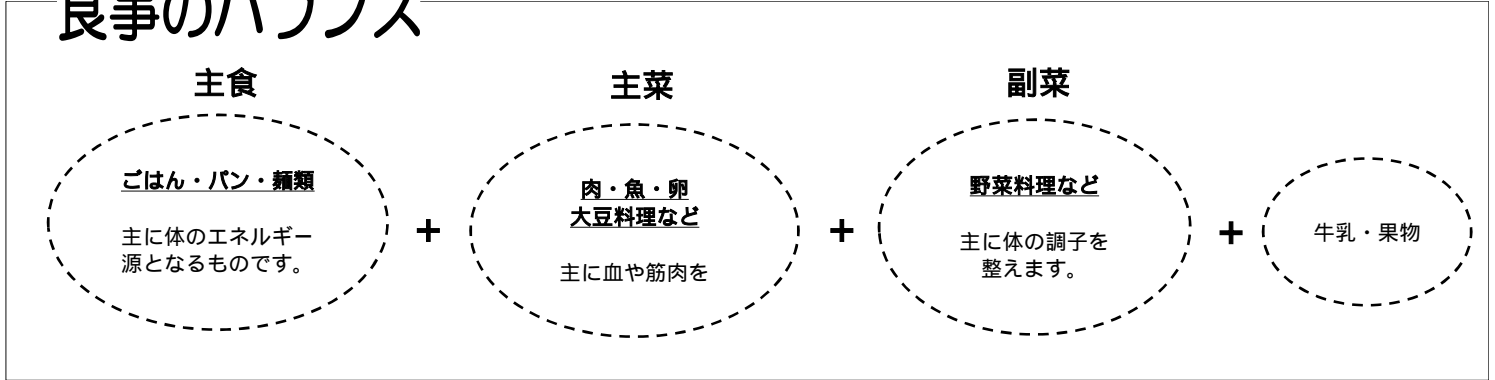




冬休みの食生活について

いよいよ明日から冬休みです。年末年始を挟む冬休みは、夜更かし、朝寝坊と生活がルーズになりがちです。また、休み中は間食をする機会が増えると思いますが、好きなものを好きなだけ食べるのではなく食べる時間や量を考えて食べるようにしましょう。間食だけに限らず毎日の食事でもバランスが偏らないように注意して健康で楽しい冬休みを過ごしてください。

食事のバランス



冬の食中毒に気をつけましょう

ノロウイルスなどのウイルスによる感染性胃腸炎が流行する時期となりました。予防をしっかりと行うようにしましょう。

ノロウイルスの感染経路

- ・手にウイルスがついたまま調理した食べ物を食べたとき。
- ・ウイルスに汚染された水域で採れた生の二枚貝を食べたとき(生がきなど)。
- ・接触や飛沫による感染。

ノロウイルスに感染しないためには・・・



ノロウイルスの予防方法

手洗いをしっかり行う。特に指先・指の間、爪の間、手首、親指の周りはよく洗いましょう。
二枚貝は十分加熱しましょう。また、二枚貝以外の食材もしっかり加熱調理してください。
特にトイレに行った後は石けんでしっかり手を洗いましょう。

1月 予定献立

12日以降の献立表は1月8日に配布します。

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	エネルギー たんぱく質
8	金	じゃこ大豆ごはん 七草すいとん 松風焼き・くだもの		牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 鶏肉 卵	にんじん ほうれん草 せり 大根 かぶ ねぎ 干し椎茸 くだもの	米 薄力粉 白玉粉 パン粉 砂糖 けしの実	869 38.3



8(金) 七草すいとん

1月7日には七草粥を食べる風習があります。
1月最初の給食では、七草のうち、せり・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)を使ったすいとんにします。



栄養士より

8日から給食も始まります。エプロン・テーブルクロスを忘れないようにしましょう!