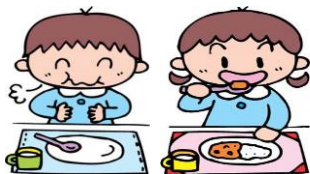


保護者様



わくわく ごちそう組だより

平成31年1月18日

田島わくわく保育園

給食室 金子 原田 幸田

寒さが本格的になってきました。この時期は、インフルエンザや風邪で体調を崩しがちになります。手洗い、うがいを習慣化して栄養と休養を取る事で病気に負けない体をつくりましょう。また、早寝早起きの習慣を身に付けてしっかりと朝食を食べ、毎日元気に過ごしましょう。



～ノロウイルスに注意！！～

毎年、寒い時期になるとノロウイルスの感染を原因とするウイルス性の嘔吐、下痢が流行します。給食室では、食中毒を出さないように十分に注意を払ってますが、ご家庭でも気をつけていただきたいと思います

《ノロウイルスとは》

- 主な症状 嘔吐 下痢 腹痛 発熱(高い熱にならないことが多い)
- 潜伏期間 1～2日。
- 感染経路 ウイルスが付着した食品や、カキなどの二枚貝を食べた場合。
ウイルスに感染した人の嘔吐物や便などから出るちりなどを吸った場合。
- 予防方法
 - ①調理時や食事の前はしっかり手洗いをする。
 - ②ノロウイルスは熱に弱く、中心温度が85℃以上で死滅するのでしっかり加熱調理する。
 - ③便や嘔吐物の処理は必ずマスクをして、ビニール手袋を使用する。袋を二重にしてしっかり縛り廃棄する。



※新型のノロウイルスが流行すると免疫がない人が多い為、重症化する恐れがあると言われています。きちんと予防をして十分に注意しましょう。

スキンケアをしましょう！



冬は、皮膚がかさかさしてあちこちがかゆいという事がよく起きるようになります。これは皮膚の乾燥によるものです。皮膚の湿疹が食物アレルギーの原因となる説があり、皮膚のバリアが壊れるとそこから食べ物の抗原が侵入してアレルギーを引き起こす可能性があります。低刺激で弱酸性の洗浄剤を泡立ててから体を洗い、保湿剤をしっかりとするぐらい塗ってしっかりとスキンケアをしましょう。

鬼まんじゅう

10日のおやつを紹介します！

簡単につくれます！

材料(4人分)

- ・さつまいも 120g
- ・砂糖 大さじ2 ・小麦粉 大さじ3

作り方

- ①さつまいもは1cm角に切り水にさらしザルに上げ、ポウルに入れる。
- ②①に砂糖をまぶし30分程おく。
- ③②に小麦粉を加え、よく混ぜ合わせてカップに入れ蒸し器で15分ほど蒸す。