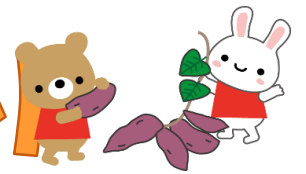




給食だより



10月は秋晴れのお天気に恵まれ、みんなの笑顔はじける最高の運動会になりましたね！ポカポカ陽気だった10月から、冬目前の肌寒い11月に入りました。この時期から多く発生するのが、ノロウイルスによる集団食中毒です。園でも、家庭でも発生をさせないように、注意していきたいですね。今月のお便りは、ノロウイルス等の集団食中毒についてご紹介します。

年間の食中毒の発生は約半分がノロウイルスによるものです。うち、7割が11月～2月に発生しています。ノロウイルスは感染力が強く集団発生を起こしやすいため注意が必要です。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ★ 細菌を食べ物に「**付けない**」
 - ★ 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
 - ★ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」
- という3つのことが原則となります。



* 厚生労働省のHPより一部抜粋



製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

