

冬休みも元気に過ごしましょう

今年は暖冬と言われていますが、日々寒さが増してきています。風邪などをひいて体調を崩さないように、普段の生活の中で予防しましょう。



冬に気をつけたい/ノロウィルスの食中毒

食中毒というと夏に多いイメージですが、冬も気をつけなければなりません。近年、冬に猛威を振るうノロウィルスによる食中毒の患者数が増加しています。ウィルスの特性を知り、予防に努めることが大切です。

ノロウィルスってどんな菌?



ノロウィルスは感染性胃腸炎の原因となるウィルスです。とても感染力が高く、嘔吐・下痢・腹痛などを引き起こします。

どのように感染するの?



ノロウィルスの保菌者が触れた食品を食べることで感染します。また、汚染された二枚貝（カキなど）を生食することで感染します。

予防するには?



次のことで予防しましょう。

- 調理作業や食事の前は必ず手洗いうがいをすること。
- 食品を十分に加熱すること。

「健康保菌者」

嘔吐などの症状がなくてもウィルスを保持している人のこと。便を検査することで健康保菌者かどうか分かります。

給食の調理員さんはノロウィルスを含む食中毒対策のために毎日調理作業の前に健康チェックを行います。

ノロウィルスにはアルコールがきかない!

ノロウィルスにはアルコール消毒がききません。次亜塩素酸ナトリウム消毒液が有効です。次亜塩素酸ナトリウムは台所用漂白剤などに含まれる成分です。正しい方法で薄めて使う方法もありますが、最近ではノロウィルス用の消毒スプレーも販売されています。

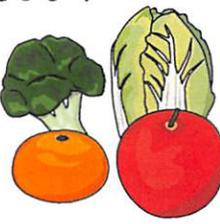


食中毒や風邪は、同じ空間で同じ物を食べても発症する人とならない人がいます。よく体質のちがいがいいとありますが、その体をつくるもととなっているのが毎日の食事です。栄養バランスのとれた食事を1日3食しっかりとることで風邪やウィルスに負けない丈夫な体をつくることができます。



冬休みを元気に過ごすための食生活を！

長い期間休みが続くと生活リズムが崩れやすくなります。特に3年生は受験を控えた大切な時期です。4つのポイントをおさえて冬休みも健康に過ごしましょう。

<p>朝ごはんを食べる習慣をつけよう</p>  <p>朝ごはんは体を覚醒させます。習慣づけることで朝、自然にお腹が空くようになります。なるべく同じ時間に食べることでよい生活リズムが生まれます。</p>	<p>油脂のとりすぎに注意しよう</p>  <p>年末年始は油脂が多い料理を食べる機会が多くなると思います。食事を楽しむ事も大切ですが、前後の食事で調節したり、野菜のおかずを組み合わせたりして工夫しながら食べましょう。</p>	<p>ビタミンで風邪予防をしよう</p>  <p>野菜や果物を積極的に食べてビタミンをとりましょう。皮膚の粘膜を強くしてウィルスや細菌から身を守ってくれます。また、疲労回復を早めたり、老廃物の排出を促す効果もあります。</p>	<p>おやつ、夜食 ≠ お菓子</p>  <p>おやつや夜食は足りないエネルギーを補うための食事です。特に夜食では消化のよいものを食べましょう。油脂の多い食品や食物繊維が多い食品は消化に時間がかかり、その後の睡眠の質を低下させます。</p>
--	---	--	--

みんなで食べられるお料理レシピ

いつものポテトサラダを華やかに

ツリーポテトサラダ



〈材料〉6～8人分

- じゃがいも 3個
- にんじん 1/3本
- きゅうり 1/2本
- ハム 2枚
- 塩 1つまみ
- こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ5
- 酢(好みで) 小さじ1
- ブロッコリー 1/2株
- ミニトマト 6個程度



〈作り方〉

- ① じゃがいもは輪切りにし、ゆでたらつぶす。
- ② ハムは1cm四方の大きさに切る。
- ③ にんじんは1cm四方の色紙切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ④ きゅうりは縦4つ割にし、小口に切っていく。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ⑥ ①②③④を塩・こしょう・マヨネーズであえる。
- ⑦ ポテトサラダをツリー状に盛り、ブロッコリーとミニトマトで飾りをつけていく。

いつものサラダがパーティーメニューになります。ブロッコリーやじゃがいもは、体の免疫力を高めるビタミンCが豊富です。

福島県北地方の郷土料理

いかにんじん



〈材料〉

- にんじん 3本
- するめいか 1枚
- 塩 小さじ1
- 酒 1/2カップ
- みりん 大さじ3
- しょうゆ 1/2カップ



〈作り方〉

- ① するめいか、にんじんを千切りにする。
- ② にんじんを塩でもんでおく。
- ③ 酒、みりん、しょうゆを合わせ、煮立たせる。
- ④ ③の粗熱がとれたらするめいかとにんじんを漬けて一晩おく。

するめいかを加熱したい、にんじんの臭みを消したいという場合は、一度熱湯をかけてもOKです。5日間を目安に食べきりましょう。

1月の給食がない日について

1月8日	始業式	お弁当の日
1月21日	2年生異文化体験活動	3年生お弁当の日
1月22日	//	//
1月31日	I期選抜	2年生お弁当の日