



給食だより



今月のテーマ 寒さに負けない。
 今月の目標 病気をしないよう何でも食べる。

令和2年1月31日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	ミネストローネ パン みかん		
3	月	おにさんハンバーグ まめのスープ	おにさんカップケーキ	いちご
4	火	にくじゃがのカレーふうみ カミカミサラダ	あべかわ	丸ぼうろ
5	水	さかなのポテトサラダやき ピーナツあえ	フルーツヨーグルト	ジャムサンド
6	木	はくさいのクリームに ぎぜんまめ	ポンデケージョ	ふかし芋
7	金	はっぼうさい ひじきに	スイートポテト	ウエハース
8	土	ほうとううどん くだもの		
10	月	チャプチェ やまぶきあえ	さつまいものいそべやき	ラスク
11	火	建国記念日		
12	水	ぶたにくとさといものいために じゃこサラダ	おこのみやき	フルーチェ
13	木	さかなのピカタ わふうサラダ	ケーキサレ	ゼリー
14	金	グラタン フレンチサラダ	あげもち・みかん	コーンフレーク
15	土	こうやどうふのそぼろごはん ツナサラダ みそしる		
17	月	ハヤシライス すみそあえ	シリアルクッキー	みかん
18	火	ぎせいどうふ になます	アメリカンドッグ	黒棒
19	水	さかなのみそに わかめスープ	りんごのケーキ	米せんべい
20	木	さといもコロッケ ほうれんそうのソテー	みそまんじゅう	枝豆
21	金	*誕生会* ミートスパゲティ パン マカロニサラダ スープ いちご	おたのしみ	ビスコ
22	土	保育参観		
24	月	振替休日		
25	火	さかなのクリームコーンやき あまずあえ	おこのみやき	オレンジ
26	水	とりのじぶに ブロッコリーのサラダ ポトフ	いちごのムース	カステラ
27	木	みそけんちんじる かきあげ	カレーミートサンド	チーズ
28	金	ひじきたまごやき ポテトとウィンナーがらめ きんぴら	てづくりおこし	クラッカー
29	土	まぜごはん みそしる みかん		

流行病から注意! ノロウイルス対策

ノロウイルスの特徴

- 日本の食中毒原因微生物の上位
- 直径30~38nmの小さなウイルス
- 二枚貝の内臓に蓄積しているケースが多い
- 感染力が非常に強く、体内でも長期間生存し、糞便中に排出されることがある
- 人の腸管内のみ増殖し、発症する

ノロウイルス食中毒の月別発生件数

症状 下痢、嘔吐、吐き気
 軽度の発熱、腹痛、頭痛、筋肉痛 24~48時間

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

作業前などの手洗い

- 洗うタイミング
- トイレに行ったあと
- 調理施設に入る前
- 料理の盛り付けの前
- 次の調理作業に入る前
- 手袋を着用する前

汚れが残りやすいポイント

- 指先、指の間、爪の間
- 親指の周り
- 手首、手の甲

食材の加熱

食品の中心部まで十分に火を通す

85~90℃で90秒以上の加熱

調理器具の洗浄・除菌

中性洗剤で十分洗浄し、次亜塩素酸ナトリウム希釈液に浸漬する(塩素濃度200ppm)又は熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱をおこなう

ノロウイルスの感染を広げないために

健康管理

- 健康チェックを毎日実施する
- 症状があるときは、食品を直接扱う作業をしない
- 手洗い・うがいで感染を予防する

環境の清掃

多くの人が触れる箇所をしっかりと清掃する

汚染物の処理

使い捨てのマスクやエプロン手袋などを使用すればよく適切に汚物を拭き取り次亜塩素酸ナトリウムで処理をする

ノロウイルス対策セット

約0.1% 次亜塩素酸ナトリウム

ペットボトル 500ml + 家庭用塩素系漂白剤 10ml

水 (水道水でも可)

【用途】

- 調理器具
- 汚物(ゴミ)の拭き取り
- 汚物を処理したものを洗って消毒する
- ぬかに付着したものを10分に浸漬させる

約0.02% 次亜塩素酸ナトリウム

ペットボトル 2L + 家庭用塩素系漂白剤 10ml

水 (水道水でも可)

【用途】

- 手洗い
- トイレ
- 洗面所
- 靴
- 調理器具
- 汚物
- ぬかに付着したものを10分に浸漬させる
- ぬかに付着したものを10分に浸漬させる

使い捨て手袋(両手袖×) マスク(ウイルスを吸い取りやすい)

新聞紙・ペーパータオル・布等(拭き取り用で使ってもよいもの)

エプロン等

ビニール袋(処理したものを捨てる)

バケツ(できれば専用)

【おう吐物の処理】

あらかじめ準備しておく物品

使い捨て手袋、マスク、ガウンやエプロン、拭き取るための布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、専用バケツ、その他必要な物品

- ① 汚染場所に関係者以外の人近づかないようにする。
- ② 処理する人は使い捨てマスク、エプロンを着用する。

- ③ おう吐物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオルで覆うか、浸すように拭く。
- ④ 使用した使い捨ての布やペーパータオルはすぐにビニール袋に入れ処分する。

同一箇所で拭くと汚染を広げるので注意

ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた状態で入れ消毒するとよい。

⑤ おう吐物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオルで覆うか、浸すように拭く。

⑥ 処理後は手袋をはずして手洗いをし、手袋を使った布やペーパータオルと同じように処分する。

次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、拭き取って10分程度たったら水拭きする。

東京都福祉保健局 ノロウイルス対応標準マニュアルより引用

脳を育てる生活のポイント

出生時に約400gだった脳は、4~6歳までに約3倍、大人の90%の重量になると言われています。幼児期には脳に刺激と栄養をたっぷり与えましょう。

脳を成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の五感で受けた刺激です。

朝ごはんを食べましょう

脳はエネルギーを大量消費します。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。

積極的に外遊びを

自然は感性を豊かにします。また、体力やガマン強さを育てます。

逃げるー

子どもとコミュニケーションをとりましょう

人との関りが脳を活性化させます。

睡眠をきちんととりましょう

睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。

21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。