



給食だより



令和3年1月30日
城北アソカ保育園

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。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	にくじゃが すみそあえ	にまめ	いちご
2	火	さかなのみそに わかめスープ	むしパン	卵ボーロ
3	水	ポークケチャップ かぼちゃサラダ	アップルパイ	米せんべい
4	木	さかなのあんかけ ピーナツあえ	のりじゃこトースト	白い風船
5	金	こうやのたまごとじ だいこんサラダ	オレンジゼリー・せんべい	ふかし芋
6	土	ミネストローネ パン みかん		
8	月	はくさいのクリームに だいずのごもくに	ピーチケーキ	バナナ
9	火	ししゃものいそべやき あいまぜ	コーンポテのつつみやき	リッツ
10	水	はっぼうさい ひじきに	ポンデケージョ	ゼリー
11	木	建国記念日		
12	金	さかなのカレーピカタ になます	コーンフレーク・みかん	チーズ
13	土	こうやどうふのそぼろごはん ツナサラダ みそしる		
15	月	グラタン フレンチサラダ	カルシウムクラッカー	りんご
16	火	しょうじんりょうり みそしる	みそまんじゅう	枝豆
17	水	ハヤシライス コールスロー	ヨーグルト・バナナ	黒棒
18	木	さかなのふうみやき チキンスープ	ほうれんそうのキッシュ	えびせん
19	金	*誕生会*ミートスパゲティ パン カレーマヨあえ スープ いちご	おたのしみ	ビスコ
20	土	パン スープ くだもの		
22	月	ちぐさやき きんぴら	メロンパン風トースト	オレンジ
23	火	天皇誕生日		
24	水	さかなのごまネーズやき あまずあえ	てづくりおこし	ウエハース
25	木	とんかつ ブロッコリーのサラダ ポトフ	おからのココアボール	ハーベスト
26	金	みそけんちんじる かきあげ	くだもの	せんべい
27	土	おやこうどん みかん		

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
- 人の腸管内でのみ増殖し、発症する

症状

- 下痢、嘔吐、吐き気
- 軽度の発熱、腹痛、頭痛、筋肉痛

発症までの潜伏期間は **24~48時間**

ノロウイルス食中毒の月別発生件数

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

汚れが残しやすいポイント

- 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、手袋などを使用し、すばや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

ペットボトル 500ml + **家庭用塩素系漂白剤** (ペットボトルキャップ2杯 約10ml)

【用途】
- 嘔吐物
- 糞便
- 汚物がついた床や床墊

【用法】
- 汚物を処理したものを液して廃棄する。
- 雑巾につけて拭き、10分後に水拭きをする。

約 0.1% 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** (ペットボトルキャップ2杯 約10ml)

【用途】
- 手洗い
- トイレ
- 蛇口
- 調理器具
- 食器
- 衣類

【用法】
- 雑巾につけて拭き、10分後に水拭きをする。
- 衣類は汚物を取り除き、10分間浸す。

約 0.02% 次亜塩素酸ナトリウム

※ノロウイルス対策セット※

使い捨て手袋 (車手は×) マスク (ウイルスを吸い込まない為)

新聞紙・ペーパータオル・布等 (拭き取り用で捨ててもよいもの)

エプロン等

次亜塩素酸ナトリウム (塩素系漂白剤)

ビニール袋 (処理したものを捨てる)

バケツ (できれば専用)

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みましょう

人との関りが脳を活性化させます。

※睡眠をきちんととみましょう

睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。

19日は誕生会なのでご飯は入りませんが、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。