



おおきくなーれ

冬の食中毒予防について

食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するものは「ウイルス性食中毒」で、代表的なものがノロウイルスです。感染する力が極めて強く、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。

ノロウイルスから身を守るために...

食中毒を防ぐためには、ウイルスに対する抵抗力、免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。

- ・多品目の食品を1日3回の食事バランスよく食べる
- ・ヨーグルトやオリゴ糖など、腸内の善玉菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整えましょう。
- ・抗菌作用のある、におい成分が強い野菜やハーブ薬味などを上手に利用しましょう。玉ねぎや梅干しなどは、殺菌・解毒作用があります。

ノロウイルスから身を守るために...

帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などこまめに石けんを使って、指の間、爪の内側までていねいに手洗いをしましょう。

魚介類を調理するときなど、「生食用」と表示のないものは十分加熱しましょう。

まな板やふきんなど台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。

体調不良になると抵抗力が低下
普段から適度な運動を行い
栄養や睡眠などを十分にとって
体調を管理しましょう。



さくら組

かぼちゃを収穫したよ！

さくら組で育てたかぼちゃを収穫しました。切ってみると、実がしっかりついていたので、給食の「田舎汁」に入れて美味しくいただきました。



たんぽぽ組クッキング

蒸かしたさつま芋をつぶして、砂糖とバターを混ぜてスイートポテトを作りました。一人ひとり形を作ったので個性あふれる素敵なおやつになりました♪

仕上げる
卵黄を塗って...



ひまわり組

郷土料理について勉強しました！

この日の3時のおやつは宮城県の郷土料理「はらこ飯風ご飯」でした。宮城県の郷土料理の紹介と、はらこ飯の始まりについて、栄養士が説明しました。
「伊達政宗してるよ！」
「このメニュー給食で出たよね！」
と、楽しそうに話を聞いてくれました。



保育所ではイクラはのせられませんが、子ども達には好評でした！



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見れます！！

