

おいしいな

常総市立豊岡小学校
令和2年12月18日 発行

まいつき19にちは しょくいくのひ

今年もあとわずかとなりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後や食事前には石けんを使った手洗いをしっかり行い、病気のウイルスに負けないために栄養と休養をきちんととりましょう。

今年のかぜをひきま宣言！

かぜ予防のポイント

コロナウイルス感染 予防にも効果あり！

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗、殺菌効果のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気

胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

ノロウイルスにご用心！

ここ数年、冬季を中心にノロウイルスを原因とする嘔吐や下痢などが多発しています。ノロウイルスによる感染症及び食中毒の発生を予防するためには、ノロウイルスに関する正しい知識と予防対策が必要です。

潜伏期間 (感染してから発症するまでの時間)	12～48時間	ノロウイルスの特徴
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱が1～2日。 感染しても発症しない、または症状が軽い場合もある。 	
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 冬場を中心に流行し、非常に強い感染力をもつ。 ふん便中からのウイルスの排出は1週間～1か月程度。 人の小腸だけで増殖する。 	

感染ルートは3つ！

- 人→人**：感染者の嘔吐物、ふん便、感染者が触れたドアノブなどに触れ、口に入り感染。また、空気中に飛び散ったウイルスを吸い込んで感染。
- 人→食べ物→人**：調理をした人の手がウイルスで汚染されており、その手が触れた調理器具で調理したり、食べ物を食べたりして感染。
- 食べ物→人**：ノロウイルスに汚染された食品(特にカキなどの2枚貝に多い)を生で、あるいは十分に加熱しないで食べて感染。

予防方法

手洗い

ノロウイルスは手指からの感染が一番の原因になります。帰宅時、トイレ後、調理前、食事前、ふん便や嘔吐物を処理した後は、必ず石けんでよく手を洗いましょう。

ふん便・嘔吐物の処理

ノロウイルスに感染した人のふん便や嘔吐物には、たくさんのノロウイルスが含まれています。二次感染をしないために、処理の際は、使い捨て手袋、マスク、エプロン等をつけましょう。ふき取ったものはすぐにビニール袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウム(市販の台所用塩素系漂白剤)を染み込ませ、密封して捨てましょう。嘔吐物が付着した床なども、周囲を含めて次亜塩素酸ナトリウムでふき取り、10分程度待ってから水ぶきしましょう。

加熱殺菌

食べ物は、中心部まで十分に加熱してから食べましょう。加熱の目安は85～90℃で90秒以上です。加熱できないものは、流水でしっかり洗浄しましょう。

◎相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭(小林)まで ☆TEL:24-0554☆

☆おたよりの裏面も見てみよう!!

クリスマス★3択クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちょっとむずかしい
 レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★

Q1

クリスマスは何をお祝いしているのでしょうか？

- 1 サンタクロースのお引越
- 2 ケーキをはじめて作った日
- 3 イエス・キリストの誕生

レベル★

Q2

クリスマスケーキに欠かせない生クリームを泡立てるときに使う道具は？

- 1
- 2
- 3

レベル★★★

Q3

クリスマスケーキは、国によっていろいろな形があります。フランスの「ブッシュ・ド・ノエル」というケーキは何の形をしているのでしょうか？

- 1 くだ
- 2 まき
- 3 ろうそく

レベル★★★

Q4

クリスマスのごちそうとして食べられるのがターキー「Turkey」ですが、日本では七面鳥（七つの面を持つ鳥）と呼びます。なぜでしょう？

- 1 興奮すると首から上の部分が青や赤に変わるから
- 2 おなかですくと顔が緑から赤に変わるから
- 3 頭に七色の羽があるから

レベル★★★

Q5

アメリカのクリスマスのごちそうといえば、「ローストビーフ」です。ビーフ「Beef」は牛肉という意味ですが、ロースト「Roast」とはどういう意味でしょう？

- 1 ゆっくりコトコト煮ること
- 2 強い火で素早く炒めること
- 3 じっくり火を通して焼くこと

☆小林先生からの挑戦状!!☆
 食べ物に関するクイズを出題します。全問正解を目指して、挑戦してみよう!!

もん だい

問題

1月7日は、七草粥を食べる日。その七草粥に入っている「すずな」の葉は、何の葉っぱでしょう？

- 1 かぶの葉
- 2 だいこんの葉
- 3 にんじんの葉

すずな(かぶ)は、昔から食べられていました。

七草粥に入っている「すずな」とは、かぶのことです。平安時代には宮中で食べられていたそうです。七草粥のうち、今も野菜として食べられているのは、すずな(かぶ)と、すずしろ(大根)です。

「すずな」の葉っぱは、かぶの葉っぱです。

答え