



## 給食メモ



### あけまして おめでとうございます

本年も、箱舟保育園の給食を安全でおいしく 楽しいものにしていきたくて思っております。  
ご意見・ご感想等ございましたら、参考にさせていただきますので、お聞かせください。 どうぞよろしくお願いいたします。

#### 体調が悪い時の食事

気温が低く空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすくなります。  
体調が悪い時には、食欲が落ちていたり胃腸が弱っていたりすることもあるので、症状に合わせた食事をする必要があります。

#### どんな栄養が必要？

たんぱく質・・・体をあたためて体力を維持するために必要です	} <b>＋水分</b> 発熱や嘔吐、下痢などで水分が失われるので、 こまめに補給しましょう！
炭水化物・・・発熱や咳などで消費されるエネルギーを補給します	
ビタミンA・C・・・皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます	

#### 症状別 お勧めの食事

- \* 熱がある時・・・水分とエネルギーを補給できるもの ex 雑炊・うどん・果物など
  - \* のどが痛い時・・・口当たりやのどごしの良いもの ex 茶碗蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリーム など
  - \* 下痢をしている時・・・十分な水分とミネラルを補給でき、消化のよいもの ex おかゆ、豆腐料理、野菜たっぷりのスープ など
- 体調が悪い時は、安静にして十分な睡眠をとることが大切です。病気にかかりにくい体づくりのため、普段から生活リズムを整え、バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

### ノロウイルスに気をつけよう！！

#### 特徴は？

- 下痢だけではなく、嘔吐が多い・・・吐しゃ物が乾燥して、ホコリとともに空気中に舞上がり感染が広がっていくこともあります。
  - 消毒薬に対する抵抗性が強い・・・アルコールや高温に対する抵抗性が強く、乾燥や酸にも強く、水中でも長時間生きていることができます。
- 次亜塩素酸ナトリウムでの殺菌は可能です。**

一度かかっても何度も感染することがある・・・ノロウイルスには多数の遺伝型が存在するため、同じ人が複数の違った型のウイルスに感染することがあります。

#### 感染経路は？

- \* 感染者のウイルスが大量に含まれている便や吐物などから、直接もしくは二次的に感染。
- \* 調理などを行う食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べたとき。
- \* ウイルスに感染された貝類（特に二枚貝）を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。
- \* ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合。



#### 潜伏期間と症状は？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は経度（37～38度くらい）です。感染していても発症しない場合や軽い風邪のような症状のみの場合もあります。

#### 予防法は？

- \* 食事の前やトイレの後などには、せっけんを使いしっかりと手を洗う。
- \* タオルなどの共用で使用するものを避ける。
- \* 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしない。
- \* 食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の中心温度が85度1分以上になるようしっかりと加熱して食べましょう。
- \* 便や吐物の処理をする時は素手で触らず、必ずビニール手袋を使用し、汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤（漂白剤）を使用してください。



#### 二次感染を防ぐには？

症状が出なくなっても、感染者の便にはしばらくウイルスの排出が続きます。感染者の便や嘔吐物を処理するときは、使い捨ての手袋、マスクを使いましょう。便や嘔吐物はペーパータオル等で取り除き、ビニール袋に入れて、残った便や嘔吐物の上にペーパータオルを被せ、その上から50～100倍に薄めた塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）を十分浸るようにそそぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭き取りましょう。

**ウイルスを乾燥（ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入り感染することがあります）させないことが重要です！！**

ご家庭で激しい下痢やおう吐があった場合は、担任まで必ずお知らせください。

飛沫感染などが考えられる場合には、食器を使い捨てのものに変更させていただきます。

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないようご配慮をお願いいたします。