



発行日 平成31年 2月 1日 下田部保育園

2月4日は「立春」です。暦の上では「春」ですが、これからが1番寒い時期となり、春の訪れを感じる事が出来るのは、もう少し先になりそうですね。暖かくて過ごしやすい春が待ち遠しいです。まだまだ寒さが続くということで、この先も体調管理等に気をつけていかなければなりません。元気に「春」を迎えるためにも、外から帰ったあとは、うがい・手洗いを忘れずに行いましょう!!! 習慣化することで、ウイルスやバイ菌の侵入を未然に防ぐことができます。



☆冬でも注意!!! ノロウイルス!!! ☆



食中毒などのウイルス感染は、「梅雨時季」や「夏」のイメージが強いですが、ジメジメした気候・ジリジリと照りつける太陽を好むウイルスばかりではありません。

その代表格が「ノロウイルス」です。「ノロウイルス」は、基本的に一年中、どんな季節でも感染する可能性があります。また、自分で原因食品を食べて感染するだけでなく、人から人への感染力が強いのも、「ノロウイルス」の特徴です。

## 予防するには・・・



### 《食中毒を予防する》

\*食材を扱う際には、手洗いをこまめにしましょう!!!

⇒肉や魚の後に、生食で使用する野菜や果物を調理する時には、手を洗ってから!!!

⇒菌がついたままの手で触った食品からの感染も考えられるので、要注意です!!!

\*二枚貝の生食は避け、出来るだけ加熱して食べましょう!!!

⇒加熱時間をいつもより長めにしてみましょう。

\*肉・魚を解凍した時の水＝“ドリップ”には、菌がたくさん含まれている場合あり!!!

⇒意外と気付かない“はね水”にも注意してくださいね!!!

### 《人から人への感染を予防する》

\*感染の可能性が一番高いのが、「嘔吐物」や「糞便」を介しての感染です。

⇒嘔吐物の処理にはマスクと手袋が鉄則!!!

⇒ノロウイルスは非常に軽い菌なので、空气中に浮遊していたり、ドアノブや手すりにも付いている場合があります。

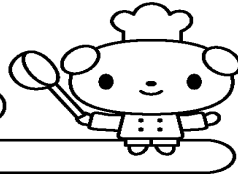
⇒嘔吐物を処理した後・トイレを出た後などは特によく手洗いをしましょう!!!

\*自分が気付かないうちに感染している場合も考えられます。

⇒調理をする人は、自分自身の体調にもよく気を配りましょう。

2月

こんだて表



☆冬野菜の魅力☆

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューが美味しい季節がやってきました！！冬は甘みも出て柔らかく美味しく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にも「タンパク質」「炭水化物」「脂質」というエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと食べましょう！！

|    |  |         |         |   |
|----|--|---------|---------|---|
| 25 | さほの味噌煮<br>ひじきのごま酢和え<br>みそ汁<br>ごはん            | 4<br>18 | 4<br>18 | 鮭の醤油マヨ焼き<br>ささみときゅうりの和風ドレ和え<br>すまし汁<br>ごはん  |
| 12 | ポークカレーライス<br>ポイルサラダ<br>野菜ジュース                | 5       | 5       | とんこつラーメン<br>白菜とホタテの酢の物<br>みかん<br>十三穀米       |
| 26 | 肉じゃが<br>わかめとえびのサラダ<br>みそ汁<br>ごはん             | 6       | 6       | こぶびら<br>みそ汁<br>里芋と鮭の炊き込みごはん<br>りんご          |
| 13 | 14日☆お弁当日☆<br>28日☆お誕生日会☆                      | 7       | 7       | さわらの和風あんかけ<br>春雨マヨサラダ<br>みそ汁<br>ごはん         |
| 28 | 鶏のから揚げ～甘酢和え～<br>チンゲン菜ときこの和え物<br>中華スープ<br>ごはん | 8       | 8       | 白菜と牛肉のトマト煮<br>じゃがいものサラダ<br>コンソメスープ<br>ロールパン |
| 15 | ビーフシチュー<br>ソーセージの和え物<br>ミニゼリー<br>ロールパン       | 9       | 9       | タンディーチキン<br>マカロニサラダ<br>コーンクリームスープ<br>ごはん    |
| 2  |  | 23      | 23      |   |
| 土  |  | 土       | 土       |   |

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆節分行事食(1日)☆

- \* 太巻き寿司\*
- \* 納豆巻き\*
- \* 和風うどん\*
- \* キャベツサラダ\* \*いわし煮\*

☆1月 お誕生日会メニュー☆

- \* 照り焼きハンバーグ\*
- \* キャベツとツナのサラダ\*
- \* みそ汁\*
- \* ごはん\* \*いちご\*

手作りおやつ

|        | 離乳食 | 乳児・幼児      |        | 離乳食 | 乳児・幼児    |
|--------|-----|------------|--------|-----|----------|
| 6日(水)  |     | 煮干しゴマチップ   | 7日(木)  |     | おやさい蒸しパン |
| 8日(金)  |     | おこわ風おにぎり   | 13日(水) |     | きなこラスク   |
| 14日(木) |     | 豆腐わらびもち    | 21日(木) |     | みそポテト    |
| 22日(金) |     | チャーハン風おにぎり | 27日(水) |     | レモンケーキ   |