

給食(食育)だより

平成 26 年 11 月 28 日

No. 8

三春町沢石共同調理場



ぐあいが悪い時は何を食べればいいのか?

かぜの症状にあった食事例

熱がある時
熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します
雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

**のどがいたい
せきが出やすい時**
口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしようなど刺激の強いものはさけるよう気を付けましょう。
茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時
体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。
おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

病気の時の食事の原則は「**食べられる時に食べられる物**」を食べることです。

ただ、空気が乾燥している時期ですので、**水分はのどがかわいていなくても、少しずつ取るようにしましょう。**お茶やコーヒーよりも、カフェインのない普通の水やお湯がおすすです。ただし、

吐き気がある時は、吐き始めて3～4時間は飲食を避けたほうがよいです。(飲んでも吐いてしまうのでよけいに体力を消費してしまいます)体にはふだんの蓄えがあるのので食欲がなくても何も食べられなくなっても、すぐ悪化することはありません。

逆に、食欲があつて元気な時は無理に病人食にする必要もありません。医師の指示に従いましょう。

※「おなかのかぜ」と呼ばれる急性胃腸炎では、吐き気や下痢は体の中にあるウイルスを出すための正常な反応として出てきます。そのため、無理に症状を止めようと市販薬を使ったり、吐くことなどを止めるのはおすすできません。吐いた物や便からのウイルス感染に注意し、様子を見ながら症状が落ち着くのを「待つ」ことも大切です。

～共同調理場からのお知らせ～

★連絡事項及び給食のない日について

◎沢石小…12/19(金):お弁当の日

◎御木沢小…12月中はお弁当の日はありません

◆北保育所…12/19(金):給食がない日(パーティ)

12/24(水)～26(金):牛乳給食(共同調理場休みのため)

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からの通知等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先:沢石共同調理場 tel:62-0220 担当:大山信代)

※昨年度も実施した「**学校給食おいしい県産農林水産物活用事業**」の補助による**福島県産の肉料理**が今月も実施されます。詳細は献立表をご覧ください。

～冬は感染症の季節です～

元気で過ごしたい「食」の力せ対策

インフルエンザ・ノロウイルス・RSウイルス・レンサ球菌感染症など……空気が乾燥している冬はまさに「感染症の季節」です。県中地区では特にノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が増え、RSウイルスなどの流行もはじまっています。

ノロウイルスは「食中毒」の一種に数えられる強力な感染症です。食中毒対策はカゼ対策とほぼ同じなので、この季節にもう一度復習し、元気な冬を過ごしたいですね。



① 予防の基本は「手洗い」です。手→口が特に要注意!

ウイルスや細菌は主に、手や手で触った食べものから目やのどに感染します。そのため、ウイルスなどから落ちると「手洗い」が大事です。でも、洗いすぎると手が荒れてかえってウイルスなどに汚染されやすくなるので、必要な時だけきちんと手洗いをすることが大切です。また、手はきちんと洗っても、その後に汚れた場所を触ったり、汚れたハンカチやタオルを使ったりすると手がまた汚れるので洗った意味がなくなります。手洗いの後の行動もきちんとした方がいいですね。

手洗いの行動チェック!

- 手洗いの前に手を洗ってみよう!
- 手洗いの時はめんどくさいから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめはのばしたまま
- 石けんは使おうけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ
- チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでよくよく乾かそう。

きれいに手を洗おう!!



② 感染性胃腸炎と言われたら、こんなことに気をつけて

- ① 吐いた物、便は素手で触らない。手袋などをして扱い、密閉する。
- ② 消毒は塩素系の漂白剤で。じゅうたんなどはアロンで消毒できます。
- ③ 処理をする人はマスク等で口と鼻を覆い、終わったら手洗いをします。
- ④ 吐く、下痢などの症状がある人は専用のタオルを使い、共用しない。
- ⑤ 一度発症すると症状がおさまっても患者は2～3週間くらいウイルスを排出します。しばらくは引き続き手洗い、消毒を徹底してください。

