

真冬に食中毒？

ノロウイルス

食中毒に注意

ノロウイルスは、急性胃腸炎の原因になるウイルスです。

ノロウイルスの人への感染は、ウイルスに汚染された飲食物(主に生カキ等二枚貝類)を口にすることや、感染

者の便や吐しゃ物等により二次汚染を起こすことがあります。

感染源

- ・生カキ等の二枚貝類
- ・ノロウイルスに汚染された食品や飲料水・器具
- ・感染者の糞便をとおして人から人への直接感染

ノロウイルスの特徴

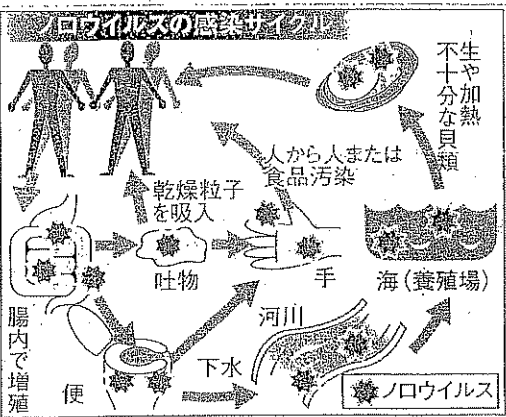
- ・人の腸内のみで増殖
- ・貝や食品中では増殖しない
- ・風邪様症状(嘔吐・下痢・発熱)
- ・潜伏期間は、2~3日間
- ・少量で感染し、感染力が強い
- ・電子顕微鏡でしか見えない

ノロウイルス食中毒予防の方法

予防の基本は、手洗いの励行です。

(調理前、食後、排便後等の際は、手指の洗浄・殺菌を十分に行ってください)

食品は、十分加熱する。(85℃以上で1分間以上)



調理器具を介した二次感染の予防(下処理用のまな板、包丁、布巾等は専用とし、使用後は十分に洗浄消毒すること)

消毒方法

ノロウイルスの失活性化には、エタノールや逆性石鹸はあまり効果がありません。ノロウイルスを完全に失活性化する方法は、次亜塩素酸ナトリウムが加熱があります。

- 調理器具は、洗剤等で十分に洗浄した後次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すように拭く。
- まな板、包丁、へら、食器、布巾、タオル等は85℃以上で1分間以上加熱する。
- ふん便や吐物が付着した床等は、後次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すように拭き取ります。拭き取りに使用したペーパータオル等は、次亜塩素酸ナトリウム(1000ppm)に5~10分間漬けた後処分。

推奨できる正しい手洗い手順と消毒

手洗いの基本

1.手洗い



衛生手洗い 1~10

2.乾燥



衛生手洗い 11、12

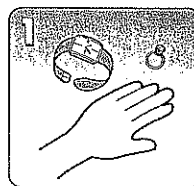
衛生手洗い 13、14

3.消毒

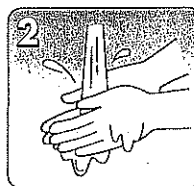


衛生手洗い

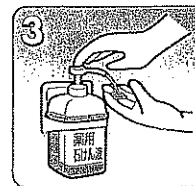
親指・指先には、特に注意して!



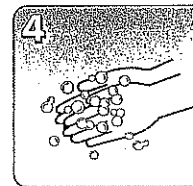
時計や指輪をはずし



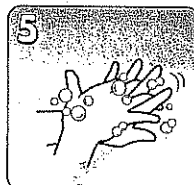
水でぬらします



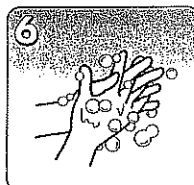
手洗い石けんをつけて



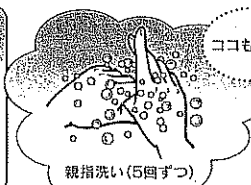
泡立てる



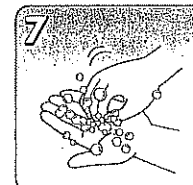
ひらと甲(5回ずつ)



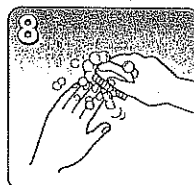
指の間(5回ずつ)



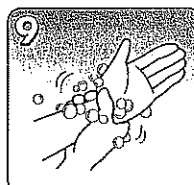
ココも大研!
親指洗い(5回ずつ)



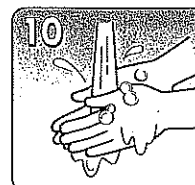
指先(5回ずつ)



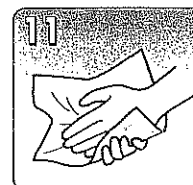
つめブラシ(5回ずつ)



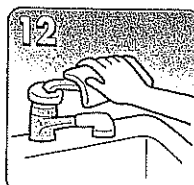
手首(5回ずつ)



水で十分にすすぎ



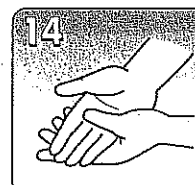
ペーパータオルでふく(乾燥機)



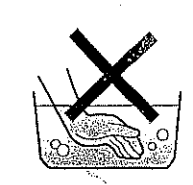
蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締める



アルコールを噴霧する



手指にすり込む(5回)



浸透式はダメ!!
(温度管理を行えば有効)

給食だより

～ 3月～

3月は旧暦では、弥生と呼ばれました。弥生は、草木がいよいよ生い茂る「いやおい」の月という意味で、種々の花が咲き乱れる季節です。

奈良東大寺二月堂の天平時代から1250年余りも続けられている修二絵、「お水取り」という行事が1日から始まっています。本格的な春が待たれる月ですね。

今月は、松組さんが好きだったメニューのレシピを 数種類紹介したいと思います。是非ご家庭でも作ってあげてください。

★ ゆうやけごはん ★

材料 (子ども4人分)

米	約1合
人参	中 1/2本
醤油	小さじ1弱
昆布	3g
かつおだしパック	小さじ1/2弱



作り方

1. 米は、普段炊くように洗う。
2. 人参は、せん切りにする。
3. 米に人参・調味料を加え、水加減して炊き込む。

★ ひじきの和え物 ★

材料 (子ども4人分)

ひじき	大さじ1
小松菜	中2株
ホールコーン(粒)	大さじ4
人参	中1/5本
白ごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
濃い口醤油	大さじ1/2

※ マヨネーズで味付けした
ものも好きです。

作り方

1. ひじきは戻してから、薄味で柔らかく煮ておく。
2. 小松菜は適当な大きさに切り、人参はせん切りにする。
3. それぞれ野菜をゆでる。
4. ごまをすっておく。
5. 野菜の水気をきり、調味料を加えて混ぜ、ごまを入れて さらに和える。

★ きこのスパゲティ ★

材料 (子ども4人分)

スパゲティ(乾)	200g	塩	少々
油	小さじ1.5	醤油	大さじ1
人参	中 1/4本	酒	小さじ1
玉葱	中 1/2本		
ぶなしめじ	約 1/2パック弱		
えのきだけ	約 2/5袋		
マッシュルーム	約 1個		

作り方

1. 人参・ベーコンはせん切り、玉葱・マッシュルームは薄切り、ぶなしめじは子房に分けて長いものは切る。えのきだけは、2cm位の長さに切る。
2. スパゲティは普通にゆでる。
3. フライパンに油を熱して、具を順に炒めていく。
4. 調味料を入れて炒める。
5. 茹で上がったスパゲティを加えて、さらに炒め 味を調える。

★ カレーうどん ★

材料 (子ども4人分)

うどん	2~3玉	濃い口しょう油	小さじ1
だし汁	約800cc	片栗粉	大さじ1
人参	中1/3本	青ねぎ	適量
豚肉	80g	油揚げ	1枚
玉ねぎ	小1玉		
カレールー(固形)	2カケ		

作り方

1. だしをかつお節などでとる。(うどんだしの素でも代用出来ます。)
2. 人参・豚肉は せん切り、玉ねぎは 薄切り、青ねぎは 小口切りにする。
3. 青ねぎは、沸騰しただし汁をさっとかけておく。
4. だし汁に具を順に入れて煮ていく。
5. 調味料、カレールー、水溶き片栗粉を加えて 味を調える。
6. 麺を茹でて、水をきり お椀に盛り付けて、汁をかけて 上から青ねぎをちらす。

★ グリーンサラダ ★

材料 (子ども4人分)

きゅうり	中1本
キャベツ	葉1~2枚程度
アスパラガス	2~3本
油	小さじ2
酢	小さじ1弱



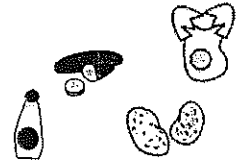
作り方

1. きゅうりは薄く輪切り、キャベツは短冊切り、アスパラガスは斜め薄切りに切る。
2. それぞれ野菜をゆでる。
3. 調味料を合わせておく。
4. 野菜の水気をよく絞って、合わせておいた調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

★ ス克蘭ブルサラダ ★

材料 (子ども4人分)

卵	Sサイズ 2個
きゅうり	中1本
じゃが芋	大1個
マヨネーズ	小さじ4
塩	少々



作り方

1. きゅうりは薄く輪切り、じゃが芋は一口大に切る。
2. それぞれ野菜をゆでる。
3. フライパンに油を熱して、卵を炒る。(スクランブルエッグ状のものを作る。)
4. 野菜の水気をよく絞って、卵を加え、塩・マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる。

★ 大根サラダ ★

材料 (子ども4人分)

大根	中1/5本	☆	酢	小さじ2
人参	中1/5本		ごま油	大さじ1
きゅうり	中2/3本		砂糖	大さじ1/2
			濃い口醤油	小さじ2

作り方

1. 大根・人参・きゅうりは、せん切りにする。
2. それぞれ野菜をゆでる。
3. ☆の調味料を合わせて、ドレッシングを作っておく。
4. 野菜の水気をよくきり、3のドレッシングを入れて よく和える。

※ サラダは、食べる前に冷蔵庫で冷やした方が、味が染みて美味しいです。レタス・トマト・キャベツなど他の材料でも 美味しいと思います。

★ 中華どんぶり ★

※ ごま油や中華だしを使うと
さらに味に風味が出ます。

材料 (子ども4人分)

米	約1.5合	砂糖	小さじ1
豚肉	60g	濃い口しょう油	約大さじ1弱
白菜	葉(大) 3枚程度	塩	少々
人参	1/4本	油	適量
椎茸	1/2個	片栗粉	小さじ1
青ねぎ	適度	水	200cc

作り方

1. 米は、普段炊くように洗って、炊飯器で炊いておく。
2. 豚肉は2cm幅くらいに切る。白菜・人参は短冊切り、椎茸は薄くスライス、青ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに油を熱し、豚肉・白菜・人参・椎茸を炒めていく。
4. 水や調味料を加えて、水溶き片栗粉を加えて味を調えていく。

★ みそラーメン ★

材料 (子ども4人分)

中華麺(生)	2~3玉
中華だしの素	小さじ1弱
人参	中1/4本
豚肉	30g
玉ねぎ	小1個
キャベツ	葉(大) 3~4枚
もやし	1/3袋
青ねぎ	適量
合わせ味噌	小さじ2程度
水	約700cc



作り方

1. 人参・豚肉は せん切り、玉ねぎは 薄切り、青ねぎは 小口切りにする。
2. 青ねぎは、沸騰しただし汁をさっとかけておく。
3. だし汁に具を順に入れて煮ていく。
5. 調味料を加えて 味を調える。
6. 麺を茹でて、水をきり お椀に盛り付けて、汁をかけて 上から青ねぎをちらす。

給食だより

4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

一年過ぎるのが、早い気がします。
この時期になると、「去年は〇〇のクラスだったのに、
今年はもう〇〇のクラスに！」と思う事があります。
こども達の成長を感じます。

今月のテーマ 朝食を食べよう！

朝食をしっかりと食べることは、健康の基本であり とても重要なことです。
こども達が 家庭でしっかりと朝食を食べることが出来るように、
簡単に栄養のある料理を紹介したいと思います。

朝食を食べると何がおこるのでしょうか？

排便がうながされる

脳へエネルギーが
送られて頭すっきり

体温上昇



朝食を食べることによって 頭と体が目覚め、元気に活動出来るようになります。

朝食を美味しく食べるには？

夜更かししない

夕食の時間を決める

時間に余裕を
もって起きる



幼児食の1日の目安量を表にしてみましたので、参考にして下さい。

	1日の目安量と食品例 (3~5歳児)	1日の目安量と食品例 (1~2歳児)
穀類	280g 子供茶碗八分目 1杯と 1/2杯 +パン6枚切り 1枚 +うどん 2/3玉 (またはそれぞれ3倍量)	270g 子供茶碗八分目 1杯 +パン8枚切り 1枚 +うどん 1/2玉 (またはそれぞれ3倍量)
いも類	60g じゃがいも 2/3個	40g じゃがいも 小1/2個
牛乳・乳製品	250g 牛乳コップ 1杯 +ヨーグルト 1/2個	250g 牛乳コップ 1杯 +ヨーグルト 1/2個
卵類	50g 鶏卵 中1個	25~30g 鶏卵 大1/2個
魚類	40g 切り身 2/3切れ	30g 切り身 1/3切れ
肉類	30~35g 薄切り肉 1/3枚 ひき肉なら 大さじ2湯杯	15~20g 薄切り肉 2/3枚 ひき肉なら 大さじ1杯
大豆・豆製品	40~50g 豆腐 40g 納豆なら 大さじ2杯 油揚げなら 1/2枚	35~40g 豆腐 1/10丁 納豆なら 大さじ2/3杯
野菜類	230g 淡色野菜 130g 緑黄色野菜 100g	180g 淡色野菜 100g 緑黄色野菜 80g
海藻・きのこ類	10g	10g
果物類	りんご 大1/2個または バナナ 1本と 1/2本	りんご 大 1/2個または バナナ 1本
油脂類	15g	5~8g
調味料・糖類	5~10g 砂糖 大さじ1/2杯	5~10g 砂糖 大さじ1/2杯

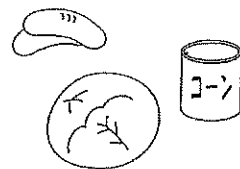
朝食作りのポイント

- ★ 夕食の時間に少し準備する。(野菜を切っておくなど)
- ★ 夕食を少し多めに作っておく。(夕食のポテトサラダ→朝のポテトサンドイッチ)
- ★ 常備食を用意する。(ふりかけなど)
- ★ 缶詰を利用する。(トマト缶・ツナ缶・コーン缶など)

ウィンナーとキャベツのコーン蒸し焼き

材料 (子ども2人分)

ウィンナー 2本
キャベツ 大きい葉2枚
とうもろこし缶 (粒) 大さじ4
とうもろこし缶 (汁) 適量
塩 適量



作り方

1. キャベツは せん切り又は細切りにする。
2. フライパンに キャベツと とうもろこし缶の粒と汁、ウィンナーを
入れてふたをして、蒸し焼きにする。
3. 最後に塩で味を調える。

アレンジ

チーズを加えて作る。
卵を割り入れて ココット風に。
割りほくした卵を加えて オムレツ・炒り卵などに。
牛乳を加えて ミルク煮に。

この他にも いろんなアレンジが出来ると思います。
ご家庭で作ってみて下さい。

尼崎市における4・5歳児の肥満度状況調査について

4・5歳児の身体計測値をもとにまとめたものが、保健所の方から届きました。
保育園の所だけピックアップしました。参考にできれば幸いです。

$$\text{男: 標準体重} = 0.001337X^2 + 0.0186X + 0.3503$$

$$\text{女: 標準体重} = 0.001667X^2 - 0.0337X + 2.1351$$

$$\text{肥満度} = \frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

(肥満とやせの程度区分)

区分	呼称
① +30%以上	「ふとりすぎ」
② +20%以上 30%未満	「ややふとりすぎ」
③ +15%以上 20%未満	「ふとりぎみ」
④ +15%未満 -15%未満	「ふつう」
⑤ -15%以下 -20%未満	「やせ」
⑥ -20%以下	「やせすぎ」

肥満傾向児割合

	4歳児						5歳児						合計		
	男子		女子		小計		男子		女子		小計		人数	%	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
保	-15%以下	6	1.2%	11	2.2%	17	1.7%	13	2.3%	16	3.1%	29	2.7%	46	2.2%
	-15%未満	475	94.1%	466	92.8%	941	93.4%	508	89.3%	448	87.3%	956	88.4%	1897	90.8%
	+15%未満		%		%		%		%		%		%		%
育	+15%以上	24	4.8%	25	5%	49	4.9%	48	8.4%	49	9.6%	97	9%	146	7%
	計	505	100%	502	100%	1007	100%	569	100%	513	100%	1082	100%	2089	100%
	再肥満(20%以上)	15	3%	25	5%	40	4%	27	4.7%	31	6%	58	5.4%	98	4.7%