

# 2月



R8.2.17 千代田幼稚園

大寒が過ぎ、節分の後は立春です。

徐々に日が延びて、春になる準備が始まります。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続きますが、温かい食べ物でしっかり体力をつけて、感染症対策を行い、元気に過ごしましょう。

### <給食目標>

### 冬の食中毒や感染症に気を付ける

#### (配慮事項)

- 感染症を予防するために、手洗い、消毒を徹底する。
- こまめな清掃やテーブルの消毒など、食事をする場所を清潔に保つ。

#### 食中毒の特徴とは？

気温が低く、乾燥する冬場は、ウイルス性の食中毒が多くなります。

細菌性の食中毒は、食品内で増殖した食中毒菌を食品とともに摂取することで発生しますが、ウイルス性の食中毒は、ウイルスに汚染された食品を摂取して発生するだけでなく、人・動物を介して感染を広げ、大規模化しやすいのが特徴です。

#### ウイルス性(ノロウイルス)食中毒の予防ポイント

ノロウイルスは、食品内では増えないため、①つけない(清潔・洗浄)、②増やさない(迅速・冷却)、③やっつける(加熱・殺菌)に加えて、④ウイルスを外から持ち込まない が重要な対策ポイントとなります。

##### ★手洗いをしっかりと行う

手指のしわの間まで意識し、手指洗浄剤を使用して手洗いを行う。

2回繰り返すとより効果があります。

##### ★しっかりと加熱する

食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。

ノロウイルスは85℃以上90秒以上の加熱で失活します。

##### ★消毒

調理器具等をしっかりと洗浄・消毒しましょう。

ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。

##### ★持ち込まない

腹痛や下痢の症状がある時は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

#### バランスのとれた食事でかぜを予防しましょう。

##### ★かぜ予防のポイント★

- ①手洗い・うがいをする
- ②しっかりと栄養をとる
- 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適度な運動をして体力をつける

##### 【冬を元気に過ごすためのポイント】

- たんぱく質**:体を温め、病気に負けない体力をつくります。肉や魚、卵、豆腐などをバランスよく食べましょう。
- ビタミンA**:鼻やのどの粘膜を強くしてくれます。油を使って調理すると体に吸収されやすくなるので、野菜炒めなどで上手に取り入れたいですね。
- ビタミンC**:風邪などの予防に欠かせません。熱に弱い性質があるため、おやつやデザートに果物を添えて生のまま摂るのがおすすめです。

## 2月2日(月)の給食



2月2日の給食は、麦ごはん、いわしのみぞれ煮、ゆかり和え、呉汁、牛乳でした。2月3日が節分という事で、節分にちなんだ献立でした。

昔から節分の日にいわしを食べると体内の「陰の気を消す」といわれ食べられてきました。いわしが苦手な子もがんばって挑戦する姿が見られました！

呉汁の中にはすりつぶした大豆がたくさん使われています。

いわし(青魚)も大豆も栄養豊富な食材なので、日頃から積極的にとりましょう。

## 節分の日のおやつは…



※15時のおやつは主に2・3号児さんが食べます。

2月3日(火)の15時のおやつは「節分プリン」を提供しました。  
スナック菓子を鬼のツノに見立て、顔はチョコペンの代わりにマーシャルビーンズで代用しました。

## ★栄養満点の大豆★

大豆は「畠の肉」とも言われ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され、大豆製品は日本人には欠かせない食べ物となっています。

### 〈大豆からできている食べ物〉

豆腐、油揚げ、がんもどき、凍り豆腐、おから、豆乳、納豆、きな粉、みそ、しょうゆなど



### 〈大豆の栄養〉

- 良質な植物性のたんぱく質を含む。
- カルシウム、鉄などミネラルをバランスよく含む。
- 記憶力向上に役立つ(レシチン)
- 生活習慣病予防に役立つ(サポニン)
- おなかの調子を整え、便秘を改善する(食物纖維)