



エレナ保育園

令和2年11月24日発行

今年も残すところあと1ヵ月になりました。日が暮れるのも早くなり寒さも厳しくなっています。これから「冬休み」に「クリスマス」「お正月」と楽しい行事がいっぱいつまった季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心掛けましょう。



## 感染を防ごう

## 寒さに負けない食事をしよう

寒さに負けない様にするには、体を温めて抵抗力をつけることです。次の5つのことに気を付けながら食事をとりましょう。

### ① 肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし体をじっくりと温める働きがあります。



### ② エネルギーを十分とろう

炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になります。脂肪は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。

### ③ ビタミンをたっぷりとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。ウイルスを外へ追い出す働きがあります

### ④ 毎日朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動き出し体の中から温めます

### ⑤ 温かい食べ物・料理で体の中から

温めよう  
冬においしい野菜や魚介を使った温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう

- 栄養のバランスのとれた食事はもちろん、適度な運動、十分な睡眠をとって規則正しい生活を送りましょう
- 外から帰った時や、食事の前には石けんでの手洗いとうがいをしましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。食べ物だけでなく人から人へも感染し、現在の流行の原因は人からのものがほとんどといわれています。

ノロウイルスは感染力が強く、10個から100個程度で人に感染して腸管の中で増え食中毒症状を起こします。調理した人が感染していて、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合、また食品からだけではなく、接触や空気などを介してでも感染します。冬休み中、家庭でも気を付けましょう。

- 手洗い・・・トイレの後、調理前、食事前は石けんをよく泡立てて洗った後流水でよく洗い流しましょう。
- 食材の加熱・・・二枚貝の生食は避け、火を通して食べましょう。ノロウイルスは85℃1分以上の加熱に有効です。中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。
- 調理器具の洗浄・除菌・・・毎日の洗浄を徹底し、調理器具からの汚染を防ぎましょう。

### アルコール消毒ではダメなの？

インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスの細胞膜はとても硬い為アルコールでは死滅しません。調理器具や嘔吐物で汚れたものなどの消毒は、**次亜塩酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた液**を使います。

### 年越しそば



12月31日は「年越しそば」を食べる風習があります。この風習が始まったのは、江戸時代からです。そばが細くて長いことから家運や寿命を延ばすといった縁起を担ぐ説や、蕎麦の実の三角形が邪気を払う説などあります。栄養価も高く、食物繊維も多く含まれる蕎麦は、年末の慌ただしさで疲れた体によい食べ物です。