

# おやまだ給食だより



## ～ノロウイルスに注意しましょう～

寒くなってくると流行り始めるのが、ノロウイルスによる食中毒。

ノロウイルスはヒトからヒトへと感染し、嘔吐や下痢をひきおこします。感染力が極めて強いウイルスですが、予防法は食品をきちんと加熱することと十分な手洗いです。インフルエンザ予防のためにも手洗い・うがいを習慣づけましょう！



ノロウイルスは他のウイルスや細菌に比べて小さい！  
だから手のしわに入り込みやすい。



加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」しましょう  
中心温度85℃1分以上加熱して食べましょう！

「手洗い」をしっかり行いましょう  
特に食事前、トイレの後、調理前後は必ずよく手を洗いましょう。  
(石けんでよく洗浄し、すすぎは温水による流水で十分に。)

調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしましょう  
まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗うとともに、熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。また、次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すように拭いて消毒することも有効です。



- ①食品を加熱する時は中心までよく火を通す(85℃以上・1分以上加熱)
  - ②帰宅後、トイレの後、調理前後や食事の前には、石けんを洗い流さない手洗いを。
- ※ノロウイルスにアルコール消毒や逆性石鹼はほとんど効果がありません



厨房ではすべての加熱料理で「中心温度85℃1分以上」を測定しています。また、月2回の検便を行っています。

ご家庭では「中心温度」を計ることはないと思います。中までしっかり加熱するよう、心がけましょう。

## ★七五三の由来★

11月15日は七五三です。江戸徳川幕府、五代将軍「綱吉」が徳松と呼ばれた幼少の頃、この日に祝儀を行ったことから、この日を式日とするようになりました。

「千歳飴」は「長く伸びる」という縁起にあやかり、こどもの長寿を願う気持ちをあらわしたもので、子供の成長を祈る縁起物として「七五三」の日には、親戚や近所に配られる風習がありました。千歳飴も節分の豆と同じく年の数だけ袋に入れると良いとされています。



ひとくちメモ



## 10月の行事食



御一日献立；  
秋日和弁当



体育の日



通所リハおたのしみ食

## 11月の行事食は？

御一日献立：お寿司の日（秋）

3日；文化の日  
23日；勤労感謝の日

旬の食材を使ったお料理を提供いたします。



## 今月の旬！ れんこん



昔のれんこんは糸を引いたのに、近頃のは糸をひきません。それは近頃のはほとんどが中国種になったためです。れんこんを買う時は自然な色でふっくらとしたものを。全体に乾いた感じのものや、穴の中が黒ずんでいるものは古くなった証拠なので避けましょう。

なお、赤い斑点は鉄を多く含む土壌で育てられたもので、味に影響はありません。

## 管理栄養士による栄養相談を行っています♡

★個人栄養相談★

患者様の病状に合わせてできるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。