

ぱくぱく

平成19年12月

給食だより No.2

ちなちようりつがっこうきゅうしょく
知名町立学校 給食センター



かぜと食事

寒さと暖かさが日に日に変わり体調をくずし、かぜの症状が見られる子どもたちが増えてきたのではないのでしょうか。2学期のしめくくりを元気に過ごし、新しい年を迎えるためにも健康管理に注意しましょう。

もしひいてしまったらバランスのよい食事を心がけてとるようにしましょう。

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

Q. 食欲がないときは食べなくてもいいの？
A. 熱が高いときや吐き気があるときは食欲がなくなる場合があります、食べない人が多いですが、食べないでいると体が弱ってきてしまいます。食べられる胃にやさしいものを少しでも口にするようにし、水分補給も忘れないようにしましょう。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

給食の時間



給食センターでは

国の衛生管理の基準に基づき、厳しい管理を行っています。しかし子どもたちの口が届くまでの管理がしっかりなされていなければ食中毒を防ぐことはできません。冬場に多く発生する「ノロウイルス」という食中毒は少量の菌が体内に入っただけで発症する食中毒です。学校では給食の時間は単なるお昼ごはんの時間ではなく給食指導の時間です。各学校でも様々な指導は行ってもらっていますが、食事の基本は家庭ですので家庭での健康管理等ご協力をお願いします。



～ノロウイルスとは～

近年多くの患者が発生。11月から3月(冬場)に多い。人の腸内で増え、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、カゼに似た症状もあります。

2枚貝(カキなど)の中毒が有名。嘔吐物の処理、下痢便のトイレで特に注意が必要です。嘔吐物の処理には、使い捨て手袋着用の上、うえハイターの原液をまきビニールで覆いかぶし30分以上そのまま置き消毒しましょう。

手洗い消毒しっかりしましょう!