



ノロウイルス感染症を予防しよう!

強力パワーのノロウイルスに注意

ノロウイルスは、感染力が強く、人から人へ、食品や井戸水が感染原因になることもあります。家庭でも十分気をつけましょう。

★手洗い

外出後、調理前、食事前、トイレの後には、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

★食材の加熱（85℃で1分以上の加熱）

かきなど二枚貝の生食は避け、中心まで火が通るように加熱しましょう。

★患者のふん便やおう吐物には、直接触れない。

患者のふん便とおう吐物には、大量のウイルスが含まれています。ノロウイルスは少量でも、手などを介して感染します。ふん便やおう吐物の処理は、使い捨ての手袋マスクなど着用し、処理に使用した物はビニール袋に入れて捨てましょう。十分な換気も忘れずに!!



寒さに負けない体をつくろう!

朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはんを食べると、体温が上がります。

ごはんやパンだけでなく、たまごや魚のおかずや野菜をたっぷり使ったみそ汁、スープなども一緒にとりましょう。体温が上がると体も脳も活発に働きます。



旬の食材を食べよう!

冬が旬の野菜には、体を温める働きがあるとされています。白菜や大根、長ねぎなどをたっぷり使った鍋料理は、体の中から温めてくれます。ごぼうやれんこんなど、茨城県産の美味しい根菜も収穫される季節です。冬の味覚を味わいましょう。



元気に体を動かそう!

寒くても、元気に体を動かせば血液の流れがよくなり、温かくなります。また、体を動かすことで筋肉が増え、骨が強くなりしょうぶな体がつくれます。スポーツをしたり、外で元気に遊んだりしましょう。



しっかり寝て体を休める

体をしっかり休めることは、健康に過ごすためにとても大切なことです。年末・年始の楽しい行事が続きますが夜更かしや朝寝坊は避け、次の日に疲れを残さないように十分な睡眠をとり体を休めましょう。



茨城をたべよう!

毎月19日は食育の日

茨城県は野菜、肉、魚と、おいしい食の宝庫です。これは、全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月は水菜について紹介します。

水菜は茨城県が生産量日本一です。温暖な気候と、豊かな水に恵まれている鹿行地区を中心に多く栽培されています。小株の状態で早めに収穫しているため、食感がとてもやわらかく、白いすらりとした茎をもっているのが特徴です。



お知らせ

《12月分給食使用予定食材産地》

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
きゅうり さつまいも かぶ 水菜 キャベツ 白菜 ピーマン ごぼう チンゲン菜 にら ほうれん草 小松菜	茨城	長ねぎ	高萩	もやし	栃木 茨城	しらす	茨城	さわら	韓国
		大根	高萩	じゃがいも 玉ねぎ かぼちゃ	北海道	鶏卵	茨城	ホキ	ニュージーランド
		にんじん	高萩 茨城			常陸牛	高萩 茨城	さけ	岩手
		りんご	長野	えのき	長野	鶏肉	国産	さば	国産
						豚肉	茨城	かます	ニュージーランド

《11月分食材放射性物質検査結果》

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食一食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。