

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。かぜやインフルエンザに備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくらう！

寒い冬を元気に過ごすためには、バランスのよい食事・適度な運動・十分な休養が大切です。どのようなことに気をつけるとよいのでしょうか？

あさ 朝ごはんはしっかり食べる



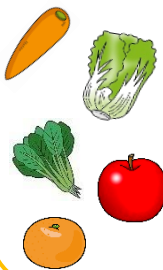
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。温かい汁物やホットミルクなど、体を温めるものがおすすめです。

ふゆ しゅん 冬が旬の食材を食べる



冬が旬の食べ物は、体を温める働きがあります。なべや煮込み料理など温かい料理でいただきます。血行も良くなり、免疫力も上がります。

ていこうりょく たか 抵抗力を高める食べ物を食べる



ビタミンA・ビタミンCは、のどや鼻などの粘膜をじょうぶにし、ウイルスが体に入るのを防いでくれます。主に野菜や果物に多く含まれています。

てきと うんどう 適度な運動、たっぷり休養をとる



体を動かすと血液の流れがよくなり、体が温かくなります。筋肉も増え、じょうぶな体がつくれます。また、寝不足にならないように夜は早く寝て、しっかり睡眠をとりましょう。

とうじ 冬至～今年は12月22日です～

「冬至」とは、一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。この日は、栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ったりする習慣があります。どちらも寒い冬の季節の健康を願って、元気に過ごせるようにと始められたものです。給食では冬至メニューとして「ほっけの幽庵焼き」と「かぼちゃのみそ汁」が出ます。



ノロウイルスに注意しよう！



これからの季節は例年、ノロウイルスによる感染症や食中毒が流行します。ノロウイルスは乾燥に強く、少量でも発症し、人から人へ感染します。感染力が強いので家庭でも十分気をつけましょう。

○手洗いで予防

トイレの後、調理前、食事前には、せっけんを使って丁寧に洗います。アクセサリー類は外し、手首や指の間、爪の間もしっかりと洗いましょう。アルコールなどの消毒薬はあまり効果がありません。



○食品の加熱で予防

ノロウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85℃以上で90秒の加熱が必要です。カキなどの二枚貝を生で食べるのは避けましょう。



○塩素消毒で予防

使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、感染者の便や吐物の処理を行います。
①ペーパータオルなどで静かにふき取る。②1000ppmの消毒液（塩素系漂白剤）で浸すようにふき取り、その後水びきする。③ふき取りに使用したペーパータオルなどはビニール袋に入れて、1000ppmの消毒液（塩素系漂白剤）を浸るように入れて密閉し、廃棄する。

★1000ppmの消毒液の作り方★

500mlの水に塩素系漂白剤（塩素濃度約6%）を10ml加えます。



～ 給食センターからのお知らせ ～

高萩市のホームページでは、「今日の給食」を給食のある日は毎日投稿しています。ぜひ、ご覧ください。
また、給食センターでは調理員を募集しています。勤務条件などの詳細については、高萩市ホームページをご覧ください。給食センター（TEL0293-23-7412）までお問い合わせください。



≪ 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
キャベツ	茨城県	じゃがいも	北海道	あじ	タイ・ベトナム
きゅうり		たまねぎ		ほっけ	北海道
チンゲンサイ		にんじん	茨城県	さば	長崎県
白菜		えのきたけ	長野県	ぶた肉	国内
もやし	栃木	長ねぎ・大根	高萩市	とり肉	国内

お知らせ

≪ 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1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。