



令和 7 年 3 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

今年度も終わりに近づきました。もうすぐ卒園、進級ですね。
今年は、南国沖縄も寒い日が続きました。体調を整え、新学期の生活に備えていきましょう。

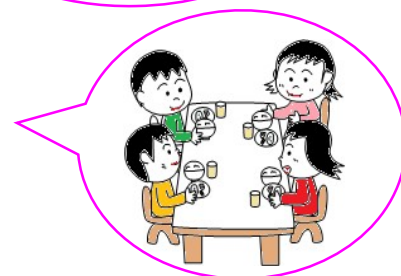
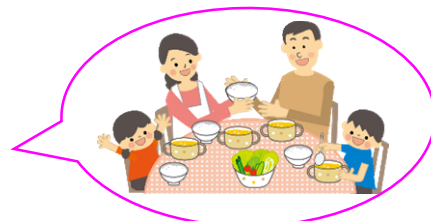


一年間をふりかえって

～こども達にとって、よい食習慣は一生の宝です。

卒園、進級に向け、できるようになったことがいっぱいあります。
お子さんと一緒にチェックしてみましょう。いっぱいほめてあげましょう！！

- ☐ 食事の前には、手をきれいに洗いました。
- ☐ 食事の準備や、後片付けを手伝いました。
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできました。
- ☐ 食べれるようになった食べもの、好きになった食べ物が増えました。
- ☐ 良い姿勢で、よく噛んで食べました。
- ☐ お友達や先生、家族で楽しく食べることができました。

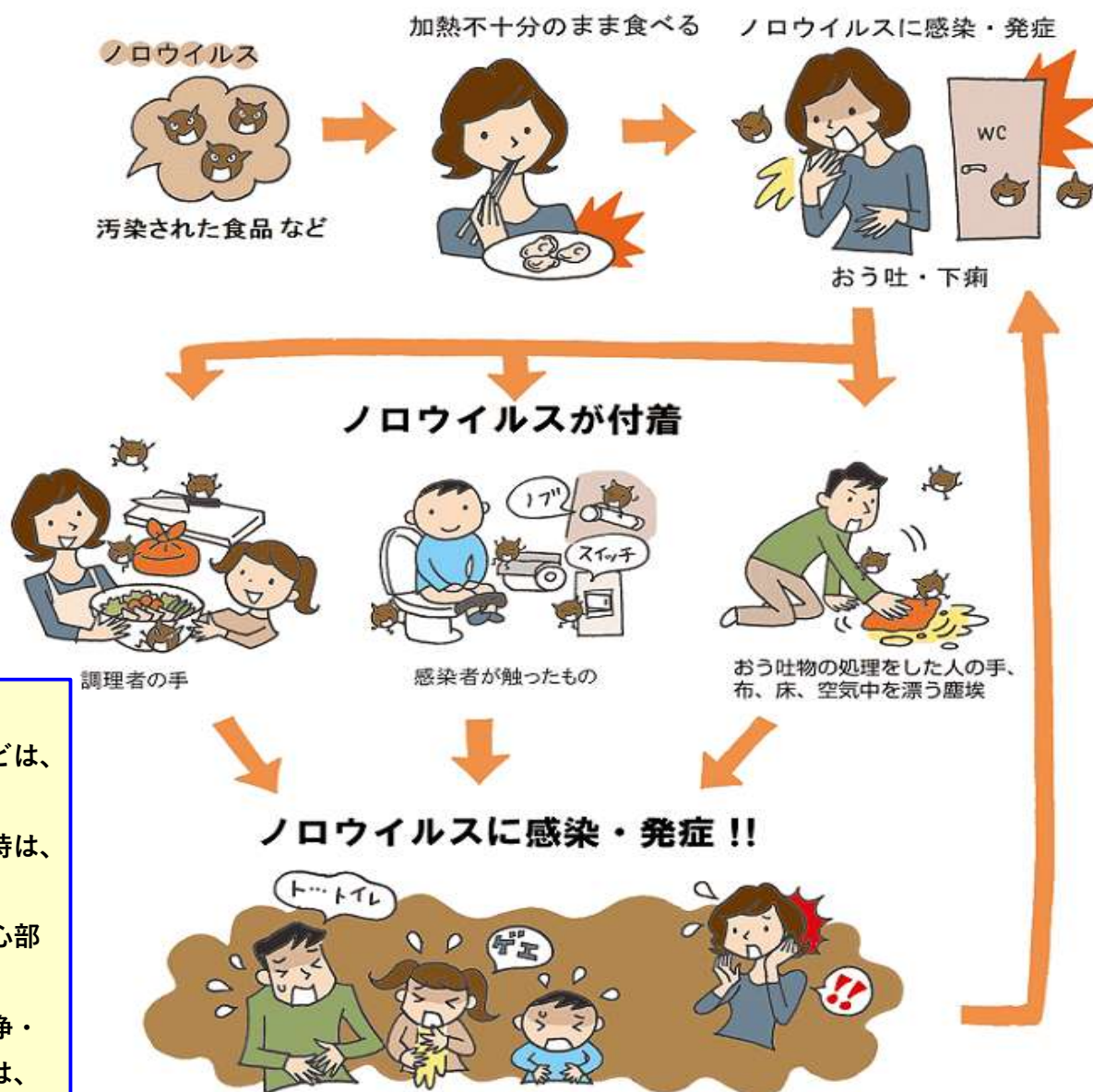


冬に多い食中毒(ノロウイルス)にご注意を！ …最近の報道から…

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発症していますが、特に低温乾燥を好む冬季に流行します。ノロウイルスは、手や指、食品などを介して口などに入ることによって感染します。
嘔吐や下痢、腹痛などを起こし、子どもが感染すると重症化することがあるといわれています。

ポイント！ ノロウイルスは「持ち込まない・つけない・やっつける・拡げない」

(ノロウイルスの感染経路)



<食中毒予防のポイント>

- 1、食事の前やトイレの後などは、しっかりと手洗する。
- 2、下痢や嘔吐の症状がある時は、食品を取り扱わない。
- 3、加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 4、調理器具は、使用後に洗浄・殺菌する。加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。