

給食だより 11月

中川小桜愛児園
2024年 10月

日が暮れるのが一段と早くなり、
秋から冬への移り変わりを感じます。
規則正しい生活で冬に備えましょう。

* ノロウイルス食中毒について

ノロウイルス感染の流行期は11月～3月です。
ノロウイルスが体の中に入ってから症状が出るまでの時間
は24～48時間といわれており、
主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱です。

* ノロウイルス食中毒にかかってしまった時の対応

ノロウイルスになると、おう吐を繰り返して水分をとることが
できなくなったり、下痢が続くことで体内の水分が失われ、
脱水症状を起こしやすくなります。
症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行うよう
にしましょう。
乳幼児の場合ジュースや牛乳などの濃い飲みものを与えたり、
一気に飲ませると吐き戻してしまうことがありますので注意
が必要です。

※少しでもノロウイルス感染の疑いのある方は、
早めにかかりつけの医師に相談しましょう。
診断を確定させ、感染の拡大を防ぐことが重要です。

* 先月のメニューで人気だったメニュー

ポテトサラダ(5人分)

【材料】

じゃがいも 3個 きゅうり 50g 人参 50g 玉ねぎ 30g
マヨネーズ 30g コンソメ 小さじ1

【作り方】

じゃがいも、きゅうり、人参、玉ねぎを10分ほど
湯通しします。

きゅうりは色が変わる前にザルにあげ、玉ねぎは食感が無
くなるまで湯通しします。

(玉ねぎのシャキシャキ感を無くすため)

きゅうり、人参、玉ねぎを流水で冷まして、水気を取ります。

じゃがいもの皮を取り、マッシュします。

じゃがいも、きゅうり、人参、玉ねぎにマヨネーズを和え
コンソメで味を調えたら完成です。

* クッキング保育 クッキー

すみれ組

自分で好きな形を作ろう。