

# ほけんだより

## 冬に流行しやすい「ノロウイルス」

冬は空気が乾燥していて寒さが厳しくなるため、ウイルスが活発になる季節です。ノロウイルスには特効薬やワクチンがないため、日ごろからの予防が大切です。また、非常に強い感染力を持っているため、周囲の人に感染しやすいのが特徴です。

**症状** 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱

**感染経路** ○患者の便、嘔吐物から人の手などを介して感染 ○飛沫などにより感染  
○感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合  
○ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など食べた場合

**予防方法** こまめな手洗い、食品はしっかり加熱、嘔吐物や便は適切に処理



## 給食だより

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい」「手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりとって下さい。

### 節分…冬→春

節分とは、字のとおり季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、「立春」の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり例年2月3日頃めぐってきます。

### 豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本の風習がありますが「鬼」は冬の寒さや病気、災難など悪いことを、あらわしています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。



### 畑のお肉

良質なたんぱく質が豊富な大豆。大豆から作られるものはどれも栄養満点！  
大豆食品は脳に活性にとっても良いのですよ！  
(味噌、豆乳、おから、納豆、きな粉、豆腐、高野豆腐、油揚げ etc…)



給食でもいろいろな大豆製品を取り入れたメニューで栄養バランスの良いたんぱく源を摂取しています！



社会福祉法人 浩福会 桃山保育所  
〒763-0091 丸亀市川西町北 998-1  
TEL:0877-35-7068 FAX:0877-35-7066