

給食室の風景

平成 29 年 1 月



ノロウィルスに注意！

激しい下痢や嘔吐などの症状を引き起こすノロウィルス。感染力が強いのが特徴です。100 個程度で人に感染して腸管の中で増え、食中毒症状を起こします。食品だけでなく、接触や空気等を介しても感染します。

感染を防ごう！

①手洗いの徹底②食材の加熱③調理器具の洗浄・除菌
＊ノロウィルスの弱点は熱と塩素。④次亜塩素酸は人体には刺激が強いので、直接手指の消毒には使用しない事。

ナトリウム(Na)とカリウム(K)について

多量ミネラルに分類されます。体液の浸透圧維持や神経伝達に与関する重要な栄養素です。Na と k は互いに逆の働きをすることで、体の恒常性を保つのに役立っています。

食塩(Na)と血圧の関係は？

食塩を摂りすぎる ⇒ 体液中の Na が濃くなる ⇒ 血中の浸透圧上昇 ⇒ 血管内へ水の再吸収 ⇒ 循環血流量が増える ⇒ 膨圧が生じ血圧上昇

一日に必要な Na は男性 8 g 女性 7 g が目標量です。即席ラーメン(6g)、味噌汁(1.5g)、たらこ(2g)、スナック菓子 1 袋(1.5g)程です。また、K を摂ることによっても血圧は下げられます。K は果物、野菜、芋類、海藻等に多く含まれています。



炊き込みご飯 タラの天ぷら 南瓜のあんかけ
金平ごぼう チンゲン菜の玉子とじ 紅白なます
ジャンボ焼売 焼き肉 味噌汁(油揚げ しめじ) 牛乳



ご飯 彩り塩焼き肉 鯖のごま焼き がんもとじゃが芋煮
蓮根サラダ チンゲン菜とツナの煮物 刻みたくあん
白身魚と豆腐のしんじょ 味噌汁(大根 人参) 牛乳

4 年次生 1 名が 1 月で『夜間食堂』を終了します。これからは給食もなくなり、食事を自分で選ぶ機会が増えます。元気で健康に過ごしていくためには毎回の食事がとても大切です。

頭で食べる 栄養バランスの大切さを知り、食事と健康のつながりを考える。決まった時間に適量を！

心で食べる 自然の恵みに感謝し、食に対して関心を持ちマナーを守る。

これからも 1 日 3 食 バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送って下さいね♪