

# 1月給食だよ

魚津市役所こども課

## ノロの季節がやってきました！

今年の冬も県内で感染性胃腸炎が増加しています。感染性胃腸炎とは下痢・嘔吐・腹痛などの消化器症状のある疾患の総称です。様々な最近やウイルスが原因となりますがこの時期は、ノロウイルスがほとんどを占めます。ノロウイルスの抗ウイルス薬やワクチンはなく有効な治療薬はないので、下痢や嘔吐による脱水症状に注意して水分補給が必要です。下痢の症状が消えても、しばらくは便とともにウイルスの排泄が続くので引き続き注意していきましょう。



## 疑わしいと思ったらすぐに消毒、適正な汚物処理を！

### 【感染経路は？】

- ノロウイルスに汚染された食品を食べることによる感染。
- ノロウイルス感染者の手などを介して直接人から人への感染。
- ノロウイルスによって環境が汚染され、チリやホコリと共にウイルス粒子を吸い込んで感染。

### 【予防は手洗い・消毒】

- ・帰宅時、食事前には家族全員が流水で手を洗う（石鹸の使用は効果的）
- ・調理従事者は体調に気をつけ、調理の前やトイレの後は必ず手を洗う
- ・嘔吐物や下痢便を処理するときは使い捨てのマスク、手袋を使用する
- ・タオル等の消毒には塩素系漂白剤や熱湯を用いる

## 残ったもちで

チャレンジ食事メニュー  
季節の食材を食べよう！



### ♪中華スープ仕立て簡単雑煮(4人分)

- |       |         |
|-------|---------|
| 角もち   | 4個      |
| チンゲン菜 | 1株      |
| 人参    | 3cm     |
| まいたけ  | 1パック    |
| 餃子    | 8個      |
| A 水   | 480ml   |
| スープの素 | 大さじ 2/3 |
| B 酒   | 大さじ 2/3 |
| 塩コショウ | 少々      |
| しょうゆ  | 小さじ 1/2 |

### (作り方)

- ①チンゲン菜は根元を切り落として2cmの長さに切る。人参は皮をむき、薄く輪切りにしておく。まいたけは石づきをとって適当な大きさにしておく。
- ②鍋にAを煮立て、人参・まいたけを加えて火が通ったらぎょうざ・チンゲン菜を加えてさっと煮る。
- ③Bの調味料で調味する。
- ④おわんに焼いたもちを入れ、汁をそそぐ。

## 1月の行事食

1月にはたくさんの行事食があります。正月の行事と食べ物の言われを知り新年の豊作と家族の健康を願いましょう。

### たべものクイズ

Q. 次の〇〇〇の中に料理名を入れてみましょう。

1日

お正月

7日

七草

11日

鏡びらき

① 〇〇〇料理

② 〇〇〇



③ 〇〇〇〇〇〇〇



④ 〇〇〇〇

