



～1月に召し上がっていただいた行事食（一例）～

1/11（水）鏡開き



安全なお餅風ムース
を使っています◎

ゆかりごはん・具たくさんのお雑煮・鯖の照り焼き
春菊と白菜の柚子和え・みかん・(おやつ)紅福寿

1/18（水）誕生日会



ネギトロ丼・清まし汁・茶碗蒸し・柚子香和え・みかん
(おやつ)いちごショートケーキ



～ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう～

<主な感染経路>

(1) 食品からの感染

- ・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。
- ・ウイルスが蓄積した二枚貝などを加熱不十分で食べた場合。

(2) 人からの感染

- ・ウイルスを含む糞便や嘔吐物からの二次感染。
- ・飛沫などにより感染。

<潜伏期間>

感染から発症まで24～48時間。

<主な症状>

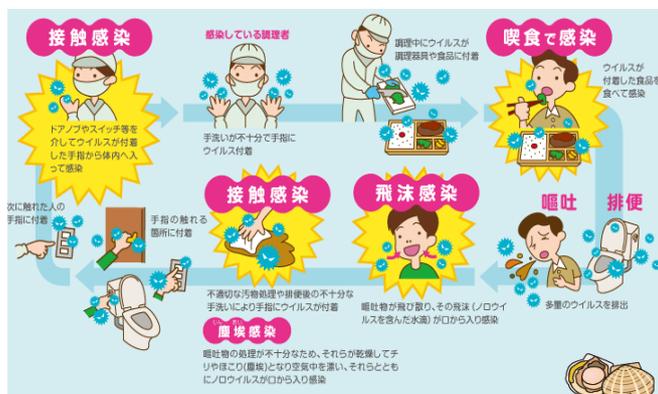
- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。
- ・感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
- ・乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息に注意が必要。

<対策>

「手洗い」と「食品をしっかり加熱」をすることが重要！

- ・こまめに手を洗う。石鹸を使った二度洗いが効果的。
- ・食品の加熱は **中心部の温度が85℃以上で90秒以上**。
- ・下痢などの症状がある場合は食品を直接取り扱うことを避ける。
- ・ノロウイルスに汚染された場所はしっかり消毒する。

次亜塩素酸ナトリウムが有効！※アルコールでの効果はありません。



市販の塩素系漂白剤（塩素濃度5%）を使用した消毒液の作り方

濃度0.1% (1000ppm) 便や、おう吐物が付着した床など	濃度0.02% (200ppm) トイレの便座やドアノブなど
漂白剤 1/2 ペットボトルのキャップ2杯	漂白剤 1/2 ペットボトルのキャップ1杯
水 500ml	水 500ml

・作った消毒液は使い切りましょう。頻度を防ぐため、ペットボトル等に保管しないでください。
・ふき取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄しましょう。
・処理が終わったら、必ず丁寧に手を洗いましょう。



～おすすめレシピ～

「大豆の煮豆」

【材料2人分】

【作り方】



だいず	水煮缶	40.0 g
昆布	(5センチ角)	2.0 g
上白糖		4.0 g
こいくちしょうゆ		2.0 g

- ①水煮大豆を鍋に入れ、浸かるくらいまでの水を加える。
- ②昆布を切って①に加える。
- ③砂糖を入れて約5分、その後しょうゆを入れて煮込む。
- ④煮汁がなくなってきたら完成。

