

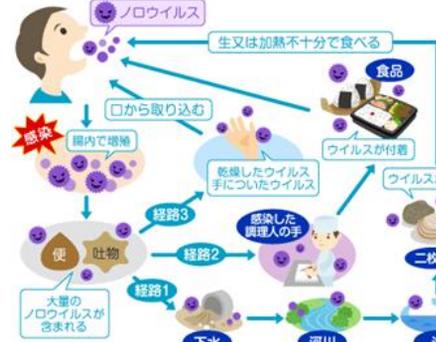
# 今年も、ノロウイルスの季節がやってきました。

# おやまだ給食だより

2014年  
12月号

毎年冬に流行する、ノロウイルス食中毒。感染力が強く、嘔吐や下痢を引き起こします。予防法は食品をしっかり加熱することと、十分な手洗いです。インフルエンザ予防のためにも、手洗い・うがいを習慣づけましょう。

## ノロウイルス食中毒の感染経路

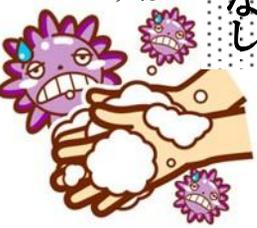


ノロウイルスによる食中毒は、食中毒の中でも最も発生件数が多い食中毒です。調理従事者からの二次汚染やカキ・アサリなどの二枚貝を十分に加熱なしに食べたことによるものが多いとされています。しっかり手を洗う・マスクをつける、食品の中心までよく加熱する、調理器具を消毒するといったことが予防となります。

こんな症状に要注意  
・突発性の嘔吐・吐き気  
・腹痛から水様性の下痢症状

## アルコールや逆性石鹼は効果なし

アルコールや逆性石鹼はノロウイルスにはあまり効果がありません。石鹼でしっかりと手洗いをしましょう（30秒間が目安）



## 十二月の行事食のご紹介

行事食：勤労感謝の日



行事食：文化の日



御一日献立



**12月の行事食**  
 1日 御一日献立  
 11日 豚肉の味噌鍋  
 22日 冬至  
 23日 天皇誕生日  
 24日 クリスマス  
 30日 年末献立  
 31日

11月～2月までの冬の間、「鍋の日」と称して釜めしの器にお鍋を入れて提供しています。



鍋の日：ちゃんこ鍋



## 今年の冬至は、「朔旦（さくたん）冬至」

今年の冬至は、新月と冬至が重なる「朔旦（さくたん）冬至」。(さくたん)冬至。月の復活と太陽の復活が重なる19年に一度のたいへんめでたい日とされています。冬至には「運盛り」といって、「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいといわれます。22日昼食には運が上がりまますよう、かぼちゃ（なんきん）をお出しします。

22日は冬至。一年で、もつとも昼がみじかくなる日です。太陽の力が一番弱い日であり、ここから再び強くなっていく事から冬至を境に運が向いてくると言われています。

今日の旬 ぶり  
 師走の旬は12月、1月。師走のころに旬を迎えるので、この字があてられたとも言われています。ぶりは出世魚。地域によって呼び名は異なりますが、この地域ではツバス↓ハマチ↓メジロ↓ブリと呼ばれます。

## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★  
 血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。  
 ★入院患者様へ★  
 お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。