

～ノロウイルス感染症に気をつけましょう～

ノロウイルスは、飲食物を介して感染する「食中毒」と、人から人に感染する「感染症」の2つの種類があります。

感染力がとても強く、1年を通して発生しますが、特に冬に多発します。

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(38℃以下)などで、通常は、発症後3日程度で軽快しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者などは重症化することがあります。また、症状がなくなっても、1週間から長いときは1か月程度、便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので要注意です。

予防するにはどうしたらいいの？

①正しい手洗い

水だけや、短時間でサッと洗うのは不十分です。

せっけんをつけ、十分な時間をかけて(30秒以上)、指先・指の間・爪の間・親指のまわり・手のひらのしわの部分など、汚れが残りやすいところも、しっかり洗いましょう！

特に「調理前」「食事前」「トイレの後」「外から帰った後」には念入りに洗いましょう。

②十分な加熱

ノロウイルスは、高熱に弱く「85～90℃以上で90秒間以上の加熱」で不活化します。

湯通し程度の加熱では死滅しません。

また、ノロウイルスによる汚染は、食材の鮮度とは関係なく、新鮮だから安全とは限りません。

調理の際は、食材の中心部まで十分に加熱しましょう。

③しっかり消毒

食器や調理器具の消毒には、塩素系漂白剤(塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液)が有効です。

消毒液は時間が経つと効果が減少するので、作り置きせず早めに使い切りましょう。

ノロウイルスに対しては、アルコールや逆性せっけんでは効果は期待できません。



給食室から

〈材料 幼児6人分〉

じゃがいも	小2個(180g)
人参	中1/3個(45g)
きゅうり	1/3本(30g)
ホールコーン	20g
サラダ油	大さじ1(12g)
酢	小さじ1・1/2(7g)
砂糖	小さじ1(3g)
塩	少々

ダイスサラダ



〈作り方〉

- ①じゃが芋は1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹でて冷ます。
- ②きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、茹でて冷ます。(コーンが冷凍の場合はきゅうりと一緒に茹でて冷ます。)
- ③調味料をよく混ぜあわせておき、食べる直前に①②と和える。

