

上野間小食育だよ!

もいもい



10月



手をきれいに洗いましょう!

新型コロナウイルス感染症が5類となりましたが、まだまだ感染の不安が残っています。また、従来のインフルエンザやノロウイルスなどの感染症は、空気が乾燥する冬に流行していました。しかし、今年は暑さの残る9月上旬から既にインフルエンザの流行が起り、美浜町内の小中学校でも学級閉鎖となる学級がちらほら見受けられます。



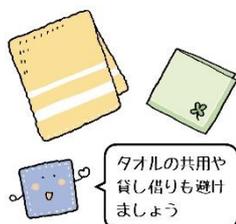
感染症の予防には十分な手洗いやうがいがあります。外から返ったら手洗いうがいの習慣を身に付けて感染症にかからないようにしましょう。

石けんを使った手洗い



指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

手洗いの後は清潔なハンカチやタオルでふきましょう!



タオルの共用や貸し借りも避けましょう

せっかくきれいに洗った手で、髪の毛や洋服を触ってしまうと、効果がなくなってしまいます。

食事の前などに手を洗ったら、ハンカチやタオルで水分をふき取り、その後はいろいろなところを触らないようにしましょう。



防災について 見直してみましょ。う。



今年、関東大震災から100年目になります。日本は、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害時に備えて食品を準備されているご家庭もあるかと思いますが、成長期の子どもたちは、大人よりも多くの栄養素が必要です。どのような食品を備えるとよいか、ポイントを紹介しますので参考にしてください。

成長期に必要な

たんぱく質・ミネラル・ビタミンを お忘れなく！

パックご飯や乾めんなどの主食となる食品以外と、たんぱく質やミネラルやビタミンがとれるものをストックしておきましょう。

例えば、豆乳、ゆで大豆、ツナ缶などのたんぱく質を含む食品や、切干大根、トマトジュース、乾燥ひじき、海苔など、ミネラルやビタミンを含む食品がおすすめです。また、日持ちのする野菜も常備しておくといいです。

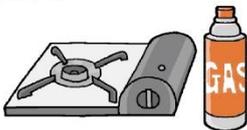


ストックする食品は、常温保存できるものが基本です。時々賞味期限を確認して、新しく入れ替えましょう。災害時の備蓄食品には、アルファ化米のご飯や温めなくてもよいレトルトカレーなどがありますが、食べ慣れていないため、口に合わないという声をよく聞きます。そのような備蓄食品でなくても缶詰や乾物など、普段から使える食品を取り入れて、食べ慣れておくと抵抗なくなるかもしれませんね。



災害時に役立つキッチンのお助けグッズ

カセットこんろ・ ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



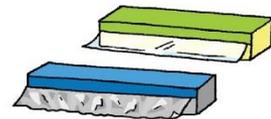
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・ アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。