

食育だより いただきます!

11月号
宇都宮市立国本中学校

朝晩の冷え込みと空気の乾燥が厳しくなってきました。

11月1日から3月31日は「栃木県ノロウイルス予防推進期間」です。

ノロウイルスは、他の食中毒菌と違い、寒さと乾燥に非常に強いウイルスで、何か月も生き延びることができます。また菌ではなくウイルスなので、広範囲に浮遊し多くの感染者を出します。



予防対策はまずは「手洗い」!

てのひらや手のこうだけではなく、指の間や爪、そして手首もしっかり洗いましょう。

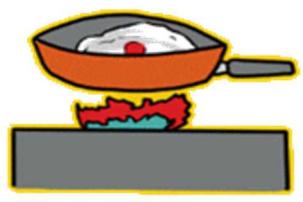
ノロウイルスの予防

手洗い



食品の加熱

中心部が85℃～90℃で
90秒以上加熱



調理器具の消毒

85℃ 以上で1分以上加熱



または

次亜塩素酸ナトリウムで消毒



おでん 最強説!

この季節コンビニでつい買いたくなる「おでん」。いろんな食材と一緒に煮込むことで、それぞれの栄養が食材に染み込む最強の料理だったのです!



- 免疫力アップのおすすめ食材ベスト5—
- たまご
完全食品なれど食物繊維がない。しかしおでんにすることで他の物から摂れ完全食品に。
 - がんもどき
大豆オリゴ糖が善玉菌を活性化します。
 - こんにぶ
フコイダンが小腸の壁に膜をはりウイルスから守ります。
 - ちくわ 魚肉たんぱくがウイルスと戦います。
 - ロールキャベツ ビタミンACEB2を含みます。