



# 2月 食育だよ!



北方なかよし保育園

R4.2.1



気温が下がり、空気が乾燥するこの季節は、ウイルスによる食中毒が多く発生します。特にノロウイルスは、体の弱い子どもや高齢者は、重症化しやすいので注意が必要です。

## 感染経路は？

### ①食品からの感染

- ・ウイルスが付着した二枚貝
- ・感染した人が調理や盛り付けをして汚染された食品

### ②人からの感染

- ・患者の便や嘔吐物からの二次感染
- ・集団での空気感染

## 症状は？

### ①潜伏期間

感染から発症まで 24~48 時間

### ②主な症状

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。
- ・乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込んで起こる肺炎や窒息の危険。

## 《 チキンナゲット 》

### 《 材料 》4人分

・鶏ひき肉	250g	・揚げ油	適量
・木綿豆腐	50g	・ケチャップ、マヨネーズなど	
・マヨネーズ	大さじ2		
・酒	小さじ1		
・小麦粉	大さじ1		

### 《 作り方 》

- ① 木綿豆腐はペーパーなどに包み、水分を取っておく。
- ② ボールにAの材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ③ 鍋に油を熱し、②をスプーンですくいながら揚げていく。(小判型になるように揚げていく)
- ④ お好みでマヨネーズやケチャップなどをつけて食べる。

## 《 予防のために 》

1. 加熱の必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。
2. 二次感染を予防しましょう。

感染が疑われる人や、症状がある人が使用した食器や調理器具はしっかりと洗浄しましょう。



市販のチキンナゲットも美味しいですが  
手作りで簡単に美味しく作れますよ!