



食育だより



2019年12月



ノロウイルスによる食中毒に注意しよう！



毎年11月～2月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。感染経路を知り、十分な手洗いや加熱で予防しましょう。



こんなとき
どうする！？

ノロウイルスが身近で発生したときには、食器や環境などの消毒を徹底すること、また、おう吐物の処理の際に二次感染しないように対策することが重要です。

おう吐物などの処理方法

- ①マスク・使い捨ての手袋（ビニール袋でも代用可）をつける
- ②おう吐物が乾燥する前にペーパーなどでできる限り拭き取る
- ③拭き取ったペーパーをビニール袋に入れて密封する
- ④おう吐物の付着していた場所を塩素消毒液（※1）に浸した雑巾で10分間覆い拭き取る
- ⑤使い終わったマスク・手袋・雑巾・③をビニール袋に入れて密封し、捨てる
- ⑥換気をする。（※2）
- ⑦ハンドソープを使って、手を丁寧に洗う

※1：塩素消毒液は、次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて作ります。次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。

※2：屋内への拡散防止の為、おう吐物処理が終わってから空気の流れに注意して行いましょう。

塩素系漂白剤の商品例と希釈目安

商品名	希釈目安(1000ppm)
台所用キッチンハイター・衣料用ハイター	水3Lに50ml(ハイターのキャップ約2杯)



（参考：政府広報オンライン、厚生労働省 ノロウイルスによる食中毒リーフレット）



ごぼうの食感を感じよう！

肉ごぼう炒め

- 【材料（4人分）】
- ごぼう 160g (約1本)
 - にんじん 30g
 - 豚小間肉 60g
 - ★濃口醤油 小さじ2
 - ★上白糖 15g
 - ニラ 6g
 - ごま油 小さじ1
 - サラダ油 適宜

- 【作り方】
- ①ごぼうはさがきにし、水でさっと洗い、水気を切る。
 - ②にんじんは5mm幅の千切りにし、ニラは2cmの長さに切る。
 - ③中火で熱したフライパンに油をひき、豚小間肉を加え色が変わるまで炒める。
 - ④ごぼうとにんじんを加え、しんなりするまでさらに炒める。
 - ⑤ニラと★の調味料を加え、味が馴染むまで炒める。
 - ⑥火を止め、ごま油を加え混ぜたら完成♪



♪好みで中華風だしを加えても美味しく召し上がっていただけます。