



1月



幼児食こんだて

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	朝おやつ	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える			
4日	木	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめと卵のみそ汁 杏仁フルーツ	合挽ミンチ 大豆 ツナ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 麦 ごま わかめ チョコチップ	人参 玉ねぎ トマト コーン ブロッコリー ねぎ 杏仁缶 黄桃缶	せんべい	ヨーグルト シナモンクッキー	
5日	金	ご飯 鮭の照り焼き クーピリチー 大根の甘酢和え キャベツのみそ汁 りんご	鮭 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 昆布 かぼちゃ	切干大根 人参 こんにゃく 大根 赤パプリカ キャベツ りんご	チーズ	ミルク かぼちゃケーキ	
6日	土	牛丼 白菜の梅和え じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト・イチゴソース	牛肉 卵 ちくわ ヨーグルト	米 じゃが芋 食パン	玉ねぎ 人参 えのきだけ 椎茸 こんにゃく グリーンピース 白菜 きゅうり しめじ ねぎ	せんべい	ミルク ジャムパン	
9日	火	玄米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり オレンジ ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁	鶏肉 卵 牛乳 豆腐	米 玄米	ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃ 大根 しめじ 小松菜 オレンジ	チーズ	ミルク チョコケーキ	
10日	水	麦ご飯 魚の西京焼き かぼちゃサラダ キャベツソテー クリームスープ みかん	青魚 ベーコン 牛乳 金時豆	米 麦 かぼちゃ	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ みかん 赤パプリカ	バナナ	麦茶 沖縄ぜんざい せんべい	
11日	木	スパゲッティ・ミートソース 野菜サラダ 白菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト	合挽ミンチ チーズ 卵 ツナ ヨーグルト	スパゲッティ 米 ごま	セロリ 人参 ピーマン トマト 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ 白菜 小松菜 パナナ 黄桃缶	せんべい	ミルク 青菜とツナの おにぎり	
12日	金	麦ご飯 チンジャオロース マカロニサラダ 大根のみそ汁 みかん	豚肉 卵 ハム	米 麦 マカロニ さつま芋	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン きゅうり しめじ 大根 ねぎ みかん	チーズ	ミルク スイートポテト	
13日	土	もずく丼 ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁 りんご	豚肉 ハム 豆腐	米 麦 もずく じゃが芋 食パン	玉ねぎ ピーマン 小松菜 人参 こんにゃく コーン りんご	バナナ	ミルク ココアラスク	
15日	月	照り焼き丼 もやしのごま和え イナムルチ汁 みかん	鶏肉 豚肉 ツナ かまぼこ 豆腐 きなこ ヨーグルト	米 麦	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり もやし 赤パプリカ 大根 ねぎ みかん	せんべい	ヨーグルト もちもち ドーナツ	
16日	火	ご飯 さばのみそ煮 野菜炒め もずくの酢の物 そうめん汁 りんご	さば さつま揚げ 卵 牛乳	米 そうめん もずく	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ねぎ りんご パナナ	チーズ	ミルク バナナケーキ	
17日	水	麦ご飯 酢豚 キャベツのおかか和え 豆腐のかきたまスープ みかん	豚肉 豆腐 卵 ツナ	米 麦 じゃが芋 食パン	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 キャベツ 赤パプリカ ほうれん草 パイン缶 みかん	バナナ	ミルク キャロットサンド	
18日	木	麦ご飯 鮭のもみじ焼き からし菜炒め 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	鮭 豆腐 ツナ 卵 牛乳 ヨーグルト	米 麦 チョコチップ	人参 からし菜 赤パプリカ 玉ねぎ 冬瓜 しめじ ねぎ バナナ 黄桃缶	せんべい	ミルク チョコチップ マフィン	
19日	金	《お誕生会》 カレーピラフ ミートローフ ブロッコリーソテー コールスロー 白菜のクリームスープ みかん	ツナ 合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン さつま揚げ	米 ごま	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 赤パプリカ 白菜 コーン みかん	チーズ	ミルク お誕生会ケーキ	
20日	土	お弁当日					バナナ	ミルク お好み焼き
22日	月	ご飯 鶏の照り焼き クーピリチー ごま酢和え 豆腐のみそ汁 みかん	鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 昆布	キャベツ 赤パプリカ 人参 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ みかん	せんべい	ミルク チーズケーキ	
23日	火	バターロール 白菜のクリームシチュー ごぼうサラダ オレンジ	鶏肉 牛乳 ツナ 卵	パン もち粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 ごぼう 赤パプリカ いんげん オレンジ	チーズ	プリン せんべい ムーチャー	
24日	水	麦ご飯 さんまの梅煮 鮭チャンプル コーンサラダ 豚汁 りんご	さんま 卵 豚肉	米 麦 車麩 ごま じゃが芋	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 鳥人参 ごぼう ねぎ りんご	バナナ	ミルク 紅芋ちんすこう	
25日	木	麦ご飯 鶏肉と冬瓜の煮つけ かぼちゃサラダ みかん もずくと豆腐のスープ	鶏肉 チーズ 豆腐 卵 ツナ	米 麦 かぼちゃ	冬瓜 人参 いんげん 小松菜 きゅうり ねぎ キャベツ みかん	せんべい	ミルク ヒラヤーチー	
26日	金	麦ご飯 魚の南蛮漬け 肉じゃが 青菜のみそ汁 オレンジ	白身魚 豚肉 卵 牛乳	米 麦 じゃが芋	黄パプリカ ピーマン セロリ 椎茸 玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 オレンジ	チーズ	ミルク 黒糖カステラ	
27日	土	麻婆丼 大根サラダ 小松菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト 卵 牛乳 豆腐	米 麦 食パン	人参 玉ねぎ 椎茸 じゃ きゅうり 小松菜 えのきだけ バナナ 黄桃缶	せんべい	ミルク フレンチトースト	
29日	月	麦ご飯 さばの塩焼き 切干大根イリチー レタスサラダ 玉ねぎと卵のみそ汁 みかん	さば 豚肉 卵 ウィンナー	米 麦 パン	切干大根 人参 椎茸 玉ねぎ 山東菜 キャベツ みかん	バナナ	ミルク ホットドッグ	
30日	火	五目うどん かきあげ ほうれん草の和え物 オレンジ	鶏肉 なたと 卵 しらす	うどん 米 ごま もずく	白菜 人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 じゃ ほうれん草 コーン 小松菜 オレンジ	チーズ	ミルク しらすおにぎり	
31日	水	玄米ご飯 鶏肉のピザ焼き きんぴらごぼう コールスロー コンソメスープ りんご	鶏肉 チーズ ベーコン きなこ	米 玄米 食パン ごま	玉ねぎ しめじ トマト ごぼう 人参 じゃ 白菜 キャベツ 赤パプリカ コーン りんご	バナナ	ミルク きなこクリーム サンド	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。



1月



離乳食こんだて

回食	1回食(午前)			2回食(午後)	
月齢	5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
目安	トロトロ⇒パタパタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
4	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 ささみと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 麩のすまし汁 煮りんご	軟飯 ささみと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 麩のすまし汁 煮りんご	全粥 人参とマカロニのつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 人参とマカロニの柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 ささみ 南瓜 ブロッコリー 麩 りんご			(主な材料) 米 人参 マカロニ 玉ねぎ	
5	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	全粥 煮りんご 鮭とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 煮りんご 鮭とじゃが芋の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁	全粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 そうめん汁	軟飯 豆腐と南瓜の柔らか煮 そうめん汁
金	(主な材料) 米 かぼちゃ 鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ りんご			(主な材料) 米 豆腐 南瓜 そうめん	
6	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	全粥 煮りんご しらすとブロッコリーの つぶし煮 青菜のすまし汁 じゃが芋と人参のつぶし煮	軟飯 煮りんご しらすとブロッコリーの 柔らか煮 青菜のすまし汁 じゃが芋と人参の柔らか煮	全粥 キャベツとツナのつぶし煮 さつまいものみそ汁	軟飯 キャベツとツナの柔らか煮 さつまいものみそ汁
土	(主な材料) 米 さつまいも しらす ブロッコリー 小松菜 じゃが芋 人参 りんご			(主な材料) 米 キャベツ ツナ さつまいも	
9	10倍粥 ささみのペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	軟飯 ささみの柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	全粥 南瓜とさつまいものつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 南瓜とさつまいもの柔らか煮 キャベツのすまし汁
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 大根 玉ねぎ オレンジ			(主な材料) 米 南瓜 さつまいも キャベツ	
10	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 煮りんご キャベツのすまし汁	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 煮りんご キャベツのすまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
水	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 人参 キャベツ りんご			(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ	
11	10倍粥 人参ペースト すまし汁	くたくたパスタ ブロッコリーのつぶし煮 人参のつぶし煮 白菜のすまし汁 パナナ	くたくたパスタ ブロッコリーの柔らか煮 人参との柔らか煮 白菜のすまし汁 パナナ	全粥 さつまいもと玉ねぎの つぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 さつまいもと玉ねぎの 柔らか煮 青菜のみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 スパゲッティ ブロッコリー ささみ トマト 白菜 パナナ			(主な材料) 米 さつまいも 玉ねぎ からし菜	
12	10倍粥 ささみのペースト すまし汁	全粥 ささみとマカロニのつぶし煮 キャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	軟飯 ささみとマカロニの柔らか煮 キャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 さつまいものつぶし煮 野菜のみそ汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 野菜のみそ汁
金	(主な材料) 米 ささみ マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ			(主な材料) 米 さつまいも 山東菜	
13	10倍粥 じゃがいもペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 麩のすまし汁 煮りんご	軟飯 ささみとじゃが芋の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 麩のすまし汁 煮りんご	全粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 青菜のみそ汁
土	(主な材料) 米 じゃがいも ささみ 人参 きゅうり 麩 りんご			(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 小松菜	
15	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	全粥 オレンジ ささみとブロッコリーの つぶし煮 青菜のみそ汁 人参と大根のつぶし煮	軟飯 オレンジ ささみとブロッコリーの 柔らか煮 青菜のみそ汁 人参と大根の柔らか煮	全粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 麩のすまし汁	軟飯 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 麩のすまし汁
月	(主な材料) 米 大根 人参 ささみ ブロッコリー ほうれん草 オレンジ			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ 麩	
16	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 そうめん汁 煮りんご	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 そうめん汁 煮りんご	全粥 さつまいもとしらすの つぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 さつまいもとしらすの 柔らか煮 キャベツのみそ汁
火	(主な材料) 米 人参 白身魚 玉ねぎ パクチョイ そうめん りんご			(主な材料) 米 さつまいも しらす キャベツ	
17	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 鶏肉とブロッコリーの つぶし煮 煮りんご じゃが芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁	軟飯 鶏肉とブロッコリーの 柔らか煮 煮りんご じゃが芋と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁	全粥 豆腐とほうれん草の つぶし煮 玉ねぎのみそ汁	軟飯 豆腐とほうれん草の 柔らか煮 玉ねぎのみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 ブロッコリー 人参 キャベツ りんご			(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ	
18	10倍粥 人参のペースト すまし汁	全粥 鮭と人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 山東菜のすまし汁 パナナ	軟飯 鮭と人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 山東菜のすまし汁 パナナ	全粥 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 鮭 冬瓜 山東菜 パナナ			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ 豆腐	
19	10倍粥 ささみのペースト すまし汁	全粥 ささみのつぶし煮 きゅうりのつぶし煮 白菜のすまし汁 煮りんご	軟飯 ささみの柔らか煮 きゅうりの柔らか煮 白菜のすまし汁 煮りんご	全粥 じゃが芋とキャベツの つぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 じゃが芋とキャベツの 柔らか煮 麩のみそ汁
金	(主な材料) 米 ささみ きゅうり 白菜 りんご			(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ 麩	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さ目安	トトロロ ⇒ バタバタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
20	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜のすまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 青菜のすまし汁 煮りんご	全粥 じゃがいもとしらすの つぶし煮 南瓜のみそ汁	軟飯 じゃがいもとしらすの 柔らか煮 南瓜のみそ汁
土	(主な材料) 米 さつまいも 白身魚 人参 さつまいも ほうれん草 りんご			(主な材料) 米 じゃがいも しらす 南瓜	
22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	軟飯 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 かぼちゃのつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 麩のみそ汁
月	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 オレンジ			(主な材料) 米 かぼちゃ 麩	
23	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 パナナ ささみのつぶしクリーム煮 ブロッコリーと人参の つぶし煮 トマトのすまし汁	軟飯 パナナ ささみの柔らかクリーム煮 ブロッコリーと人参の 柔らか煮 トマトのすまし汁	パン粥 南瓜とマカロニのつぶし煮 さつまいものすまし汁	パン粥 南瓜とマカロニの柔らか煮 さつまいものすまし汁
火	(主な材料) 米 人参 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 トマト 豆乳 パナナ			(主な材料) 米 南瓜 マカロニ さつまいも	
24	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 煮りんご 白身魚とブロッコリーの つぶし煮 青菜のすまし汁 じゃが芋のつぶし煮	軟飯 煮りんご 白身魚とブロッコリーの 柔らか煮 青菜のすまし汁 じゃが芋の柔らか煮	全粥 人参のつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 ブロッコリー ほうれん草 りんご			(主な材料) 米 島人参 人参 キャベツ	
25	10倍粥 冬瓜のペースト すまし汁	全粥 しらすと人参のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 麩のすまし汁 オレンジ	軟飯 しらすと人参の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 麩のすまし汁 オレンジ	もずく粥 南瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	もずく粥 南瓜の柔らか煮 豆腐のみそ汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 しらす 人参 麩 オレンジ			(主な材料) 米 豆腐 もずく 豆腐	
26	10倍粥 じゃが芋と人参のペースト すまし汁	全粥 オレンジ 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	軟飯 オレンジ 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜のみそ汁	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 玉ねぎ オレンジ			(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草	
27	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ヨーグルトバナナ 豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 小松菜のすまし汁	軟飯 ヨーグルトバナナ 豆腐の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 小松菜のすまし汁	全粥 人参と玉ねぎのつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 人参と玉ねぎの柔らか煮 ほうれん草のみそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 鶏肉 南瓜 小松菜 ヨーグルト パナナ			(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ほうれん草	
29	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 煮りんご	軟飯 白身魚とキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 煮りんご	全粥 マカロニとかぼちゃの つぶし煮 さつまいものみそ汁	軟飯 マカロニとかぼちゃの 柔らか煮 さつまいものみそ汁
月	(主な材料) 米 人参 白身魚 キャベツ 大根 玉ねぎ りんご			(主な材料) 米 マカロニ かぼちゃ さつまいも	
30	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	とろとろうどん汁 豆腐のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 バナナ	とろとろうどん汁 豆腐の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 バナナ	全粥 さつまいものつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 さつまいもの柔らか煮 麩のみそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ パナナ			(主な材料) 米 さつまいも 麩	
31	10倍粥 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーの つぶし煮 白菜のすまし汁 煮りんご	軟飯 ささみと玉ねぎの柔らか煮 人参とブロッコリーの 柔らか煮 白菜のすまし汁 煮りんご	全粥 かぼちゃのつぶし煮 キャベツのみそ汁	軟飯 かぼちゃの柔らか煮 キャベツのみそ汁
水	(主な材料) 米 人参 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 りんご			(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





食育だより

平成30年 1月号

日清医療食品(株)栄養士 比嘉 まり子

♪新年あけましておめでとうございます♪

年末年始のお休みは、どう過ごされましたか？ 不規則な生活が身についてしまったお子さんはいらっしゃるいませんか？まだまだ、寒い日が続き、インフルエンザも流行る時期です。「早寝早起き朝ごはん」「うがい・手洗い」をしっかりと行い、規則正しい生活をし、体調管理には気を付けましょう！

ノロウイルスには気を付けよう！！

気温が下がり、空気も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。特に多いのが、ノロウイルスで、大規模な食中毒・感染症になりやすい為注意が必要です。

感染経路

- ① 食品からの感染
 - ・ウイルスが付着した2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
 - ・患者の糞便・嘔吐物からの二次感染
 - ・家庭や施設内での飛沫感染



症状

- 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。感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状の事もある。
 - ・乳幼児や高齢者は、吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意。

予防策

●加熱の必要な食品は中心部までしっかり加熱すること！

特に二枚貝の加熱不十分での発症が多いため、85℃で1分以上の加熱を行いましょう。

●二次感染の防止

感染が疑われる人や、症状のある人は調理に関わらないこと。使用した食器や調理器具はしっかり洗浄。吐物や糞便処理をする場合は、マスクや使い捨て手袋を使用し、必要に応じた濃度の塩素消毒液を使用する。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

