



# ➡ 美星苑☆栄養お便り







2023年11月19日発行

立冬も過ぎどんどん寒くなってきました。 これから風邪が流行る季節です。食事を しっかりととり免疫力をアップしましょう

## ノロウイルスに注意し

毎年11月~翌年4月頃にかけてノロウイルスに よる食中毒が流行します。口から入り体内で増殖 し下痢やおう吐、腹痛を引き起こします。

### ~予防の4原則~

### 1持ち込まない

- ・日ごろから健康管理に 気を付けましょう。
- ・外から帰ってきたら 丁寧な手洗いをしましょう

#### 2つけない

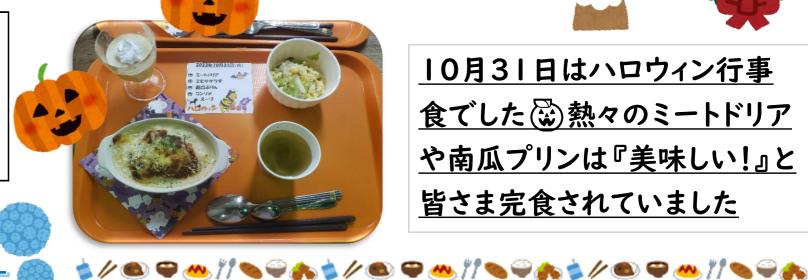
・トイレ後や食べ物を触る時は きちんと手洗いをしましょう

#### ③やっつける

食品はしっかりと 加熱しましょう

#### 4拡げない

- ・おう吐物などは素手で 触らず適切な処理を。
- ・部屋を清潔にしましょう



10月31日はハロウィン行事 食でした一致熱々のミートドリア や南瓜プリンは『美味しい!』と 皆さま完食されていました



| | 月は埼玉県の郷土料理で した。ねぎめし、ねぎと肉団子 のスープ煮、味噌ポテトをいた だきました♡



(月) ・12月11日 · · · 郷土料理(北海道)

・12月20日 (水)・・・クリスマス会

・・・冬至の日 (金)

・12月25日(月)・・・セレクトメニュ

・12月31日(日)・・・年越しそば