



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!

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🍵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



11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♡



12月



の行事食は...

- ・12月11日（月）・・・郷土料理（北海道）
- ・12月20日（水）・・・クリスマス会
- ・12月22日（金）・・・冬至の日
- ・12月25日（月）・・・セレクトメニュー
- ・12月31日（日）・・・年越しそば

