





(作成者) 栄養士 野原正子

令和 7 年 3 月号

今年度も終わりに近づきました。もうすぐ卒園、進級ですね。

今年は、南国沖縄も寒い日が続きました。体調を整え、新学期の生活に備えていきましょう。

一年間をふりかえって

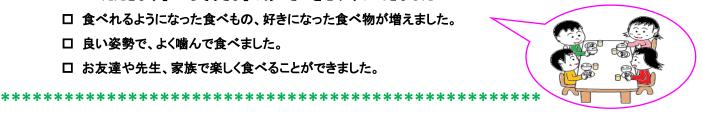
~こども達にとって、よい食習慣は一生の宝です。~

卒園、進級に向け、できるようになったことがいっぱいあります。

お子さんと一緒にチェックしてみましょう。いっぱいほめてあげましょう!!

- ロ 食事の前には、手をきれいに洗いました。
- ロ 食事の準備や、後片付けを手伝いました。
- 口「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできました.
- ロ 食べれるようになった食べもの、好きになった食べ物が増えました。
- □ 良い姿勢で、よく噛んで食べました。
- ロ お友達や先生、家族で楽しく食べることができました。





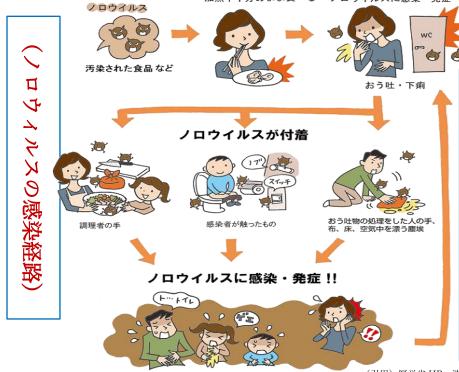
冬に多い食中毒(ノロウィルス)にご注意を! ・・・最近の報道から・・・

ノロウィルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発症していますが、特に低温乾燥を好む冬季に流行します。 ノロウィルスは、手や指、食品などを介して口などに入ることで感染します。

嘔吐や下痢、腹痛などを起こし、子どもが感染すると重症化することがあるといわれています。

ポイント! ノロウイルスは「持ち込まない・つけない・やっつける・拡げない」

加熱不十分のまま食べる ノロウイルスに感染・発症



<食中毒予防のポイント>

- 1. 食事の前やトイレの後などは、 しっかりと手洗いする。
- 2. 下痢や嘔吐の症状がある時は、 食品を取り扱わない。
- 3. 加熱が必要な食品は、中心部まで しっかりと加熱する。
- 4. 調理器具は、使用後に洗浄・殺菌 する。加熱が必要な食品は、中心 部までしっかりと加熱する。

(引用) 厚労省 HP 消費者庁 HP











Noahara Masako (Nutritionist)

February 2025

The school year is coming to a close, and soon it will be time for graduation and moving up to the next grade.

This year, even in tropical Okinawa, we've experienced quite a few chilly days. Let's take care of our health and prepare for the new school term.

Reflecting on the Past Year

Good Eating Habits are a Lifelong Treasure for Chidren

As children prepare for this transition, they have accomplished so much! Let's take a moment to celebrate their progress together.

- ☐ Washed hands thoroughly before meals.
- ☐ Helped with meal preparation and cleanup.
- ☐ Remembered to say "Itadakimasu" and "Gochisousama" to express gratitude before and after meals.
- ☐ Tried and enjoyed new foods.
- ☐ Practiced good posture and chewed food well.
- ☐ Enjoyed mealtime with friends, teachers, and family.





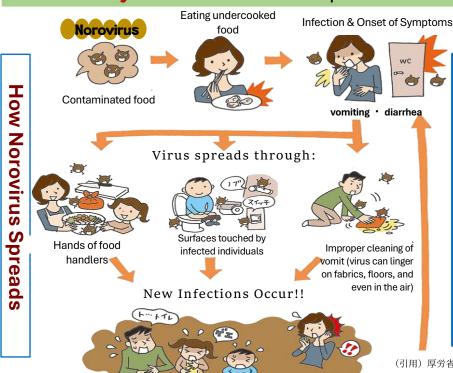
Beware of Winter Food Poisoning (Norovirus) ... From recent news reports...

Norovirus-related gastroenteritis and food poisoning can occur year-round, but outbreaks are especially common in winter when the virus thrives in cold, dry conditions.

It spreads through contaminated hands, food, and surfaces, entering the body through the mouth.

Symptoms include vomiting, diarrhea, and stomach pain, and infections can sometimes become severe, especially in young children.

Key Prevention Measures: "Keep It Out - Don't Spread It - Kill It"



How to Prevent Food Poisoning

- ✓ Wash hands thoroughly before eating and after using the restroom.
- ✓ Avoid handling food if experiencing vomiting or diarrhea.
- ✓ Ensure foods that require cooking are heated thoroughly, reaching the proper internal temperature.
- Clean and disinfect kitchen utensils, cutting boards, and countertops after use.

(引用) 厚労省 HP 消費者庁 HP