

手

洗いと消毒



消毒するのはどんなとき？

O157などの感染力が強い食中毒菌は、食べ物だけでなくおもちゃを介して子どもにうつることがあります。例えば、家族が食中毒になって子どもにうつることが心配なときなどは、市販の塩素系漂白剤（成分：次亜塩素酸ナトリウム）でおもちゃをふきとって消毒しましょう。消毒した後は、水洗いか水ぶきして消毒液をふきとりましょう。

< 注意点 >

①使う直前に薄めましょう。②子どもの誤飲には十分注意しましょう。③漂白作用で色落ちすることがあります。

吐いたものやうんちを消毒するときはこの「5倍」濃くするといいよ。



おもちゃ用消毒液の作り方

-原液の塩素濃度が5%の場合-

水 5リットル + 250倍 塩素系漂白剤 キャップ1杯 (約20ミリリットル)

※市販の漂白剤は使用法のとおり薄めればおおむねこの濃度になります。

手洗いで撃退！

塩素系の消毒剤は刺激が強く、手に付くと危険です。また、手指用のアルコール消毒剤が市販されていますが、ウイルス性胃腸炎の原因となるロタウイルス・ノロウイルスにはアルコールはあまり効果がありません。

ノロウイルスは便から経口感染しますが、感染しても症状が出ず気づかないこともあり、ウイルスの付いた手で調理を行うと食べた人にうつしてしまうこともあります。丁寧な手洗いでしっかり洗い流しましょう。



ばいきんをしっかり落とすには、せっけん洗い30秒、すすぎ20秒が目安だよ。

ツルツル 手のひら・手のこうをのほすように

カリカリ 指先・つめ・しわの間も

ムギユ ムギユ 指の間もしっかりと

ネジネジ 指間はねじるように

洗い残しのない手洗い手順

小松菜とアサリのスープ

鉄分
カルシウム
補給

忙しいときも簡単に作れて、必要な栄養もしっかり摂れるメニューです。

レシピ提供：札幌市東保健センター

材料（2人分）



- 小松菜 60g(6枚)
- あさり水煮 20g
- キャベツ 40g(中サイズ葉1枚)
- ブナシメジ 1/4パック
- 人参 20g(1/10本)
- コンソメ 1個
- 水 300ml
- ショウガ 5g (1/4かけ)

栄養価（1人分）

エネルギー:31kcal、たんぱく質:3.2g、脂質:0.5g、カルシウム:74mg、鉄:4.8mg、塩分:1.0g

作り方

- 野菜を切る。
・小松菜・キャベツ…太めのせん切り(芯は薄切り)
・ブナシメジ…石づきをとって小房に分ける
・人参…せん切り
・ショウガ…皮をこそげ、すりおろす
- 鍋に水、キャベツ、人参、シメジを入れて火にかけ、沸騰したらコンソメとあさり汁ごと加え、人参が軟らかくなるまで煮る。
- 小松菜を加え、火が通ったら最後にショウガを加える。

小松菜は根元に土が残ります。よく洗おう！

うれしいポイント



1日に必要な野菜は350g(5皿分)と言われていますが1皿分とれます。



小松菜とあさりを入れることで、不足しやすい鉄、カルシウムがたくさんとれます。



野菜が苦手な子どもでも、スープにすると食べやすいです。



そうめん、ごはんを入れても美味しい！マカロニ(英字、リボンなど)を入れると子どもが喜んで食べてくれます。



ショウガで風味がよくなり、体が温まります。