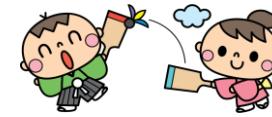
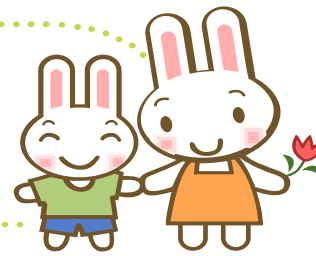


食育だより

ふたばっこ



第二双葉幼稚園
給食室
令和 4年度1月号

今年も残すところ、あとわずかとなりました。寒さや乾燥が気になる季節ですが、菌やウイルスに負けないよう感染症予防を徹底しましょう。年末年始は楽しい行事がたくさんありますが、元気に過ごせるよう体調管理をしっかりと行いましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬はコロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行りやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

冬に急増する食中毒ノロウイルスに気をつけましょう!

ノロウイルスは人の手指や食品を介して感染し、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。発症してしまったら水分と栄養補給を十分に行いましょう。二次感染を防ぐには、嘔吐物や便の処理をする時は・・・①マスク、ビニール手袋着用。②乾燥させないようにすぐに拭きとる。③消毒する。(塩素系消毒薬が有効)の順に処理します。ノロウイルスの活性化を失わせる為には、食品の中心温度が85~90℃以上で90秒以上の加熱が有効です。手洗いの徹底と共に、しっかり加熱してから食べる様にしましょう。

新年の健康や幸せを願う、年末年始の「行事食」!



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によっても様々ですが、代表的なものをご紹介します。

冬至(12/22)



かぼちゃ調理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日(12/31)



年越しそば

そばの様に細く長く生きられる様にと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)

正月(1/1)

おせち料理

黒豆…健康	田作り…豊作
きんとん…金運	れんこん…将来の見通し
伊達巻…学業成就	里いも…子宝
エビ…長寿	数の子…子宝

おせち料理

新年の願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

人日(じんじつ)の節句(1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ1年の無病息災を願う。

※人日(じんじつ)の節句とは、年が明けて初めて訪れる節句の日の事を言います。

鏡開き(1/11)



おしるこ

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割りお汁粉やお雑煮などに入れて食べ1年の幸せを願う。