



# 新年あけましておめでとうございます

今年も昨年同様、安全安心で美味しい給食の提供を目指し、職員一同力を合わせてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## ノロウイルスにご用心！！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬場に流行します。ノロウイルスの治療薬はありません。

そこで重要なのは、やはり日ごろの心がけです。感染しないために・・・

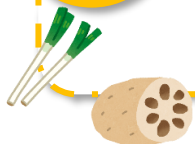
- ①調理、食事前、トイレの後には石鹸を使い、しっかり手洗いしましょう。
- ②牡蠣などの二枚貝は生食で食べるのを避け、十分に加熱してから食べましょう。果物や生野菜も、十分に流水で洗って食べましょう。
- ③食器や調理器具は使った後、よく洗いましょう。煮沸消毒や塩素消毒も効果的です。ノロウイルスにはアルコール消毒の効果はありません。



- 1 体力を消耗してます！  
糖質などエネルギー源になる栄養が必要です。
- 2 消化のよいものを消化機能が低下してます。  
胃腸の負担にならないように消化の悪いものは避けます。
- 3 水分補給 発汗して脱水症状になりやすくなっています。  
スポーツドリンクなど本人が飲みやすいもので水分補給をしましょう。

### 冬が旬の食材の特徴

風邪予防に役立つビタミンCが豊富な食材や果物が多い冬が旬の食材。冬の寒さで凍らないように細胞にたくさんの糖を蓄積しています。そのため、食べたときに甘くて美味しいものが多いのが特徴です。旬の食材を食べることで、その時期に必要な栄養を補うことができます。冬の根菜には、カラダを温める効果、ブリなどの脂をたくさん蓄えた魚の脂には保温や乾燥に耐えるための成分が豊富に含まれています。



# 1月

# 給食だより



## 和食を知ろう ～おせち料理～

日本各地で「文化」として色濃く残っているおせち料理。

地域ごとに様々な特徴がありますが、新年におせち料理を食べる

ことで健康長寿を願う点は共通しています。重箱に彩りよく詰められた料理には、一つひとつに意味や願いがあります。

ぜひ、子供たちと一緒に食べながら伝えていきたいものですね。



「黒豆」・・・豆に過ごせますように  
 「かずのこ」・・・子孫繁栄  
 「昆布巻き」・・・喜ぶ  
 「きんとん」・・・金運

なずな ほとけのぞ すずな すずしろ

春の7つの草を入れた「七草がゆ」  
七草がゆには、無病息災や今年1年健康に過ごせますようにという願いも込められています。

### 七草がゆの作り方

- ・米 ½合
- ・水 600ml
- ・市販の七草 1パック
- ・塩 ふたつまみ

### POINT

- ★冷めると味が落ちやすく、七草の色も悪くなります。食べる時に作りましょう。
- ★お好みでだし汁で炊いたり、塩を減らしてお醤油を足しても美味しく頂けます。

雪だるまみたいにお餅を重ねる  
鏡餅

お餅には神様が宿る特別な力があると信じていました。昔の鏡は丸かったので、神様にお供えするお餅も丸い形にして、鏡開きの日に木づちで割ってお餅に宿る神様の力をみんなに分け合ってもらいます。

- ①米を洗って鍋に入れ分量の水を入れ強火にかけます。
- ②すずしろ、すずなは一口に切って柔らかく茹で、他の葉物は水洗いしてさっと茹でて1cmくらいに切ります。
- ③米が煮立ったら鍋底から一度かき混ぜ、蓋を少しずらして弱火で30分～40分位炊きます。
- ④お粥が出来たら塩を加えて、茹でておいた七草を入れ軽く混ぜて出来上がりです。

