



1月 給食だより



石原かがやきこども園 水野路子 柴田 泰子

明けましておめでとうございます！！

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして、せっけんでの「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気にこの冬をのりきりましょう！



ノロウイルスにご注意！

気温が下がり空気も乾燥するこの季節ノロウイルス感染症がおおく発症しますので注意しましょう。

<感染経路>

① 食品からの感染…ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝。

感染した人が携わった食品。

② 人からの感染…患者の糞便や嘔吐物からの二次感染。

患者の飛沫による汚染。

<予防策>

感染が疑われる人や、症状のある人は調理にかかわらない。嘔吐・糞便の処理はマスク・使い捨て手袋を使用

切り干し大根のコリコリサラダ

材料

切り干し大根	25g
きゅうり	1/2 本
にんじん	1/2 本
ポン酢	大 3
胡麻油	小 1
白すりごま	大 1

★

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻す。
- ② きゅうりにんじんは千切りにして、塩を振っておく。
- ③ 切り干し大根・きゅうり・人参を合わせて★と混ぜて出来上がり。

☆ひまわり組の片岡優成くんの母さんよりレシピ提供いただきました。

※七草粥 豆知識 ※

1月7日の朝、春の七草をきざんで炊き込んだおかゆを食べると病気にならないといわれています。春の七草とはせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)です。ビタミンCやカロテンなどもビタミン、カルシウムや鉄分といったミネラル、そして食物繊維がたっぷり入った七草粥を食べる習慣は、お正月に食べすぎた胃を休ませたり、不足しがちな野菜を補う意味もあったようです。七草が手に入らない時は、かわりに青菜(ほうれん草、小松菜、春菊)などもいいですね！！

