



# 給食だより



12月号

2024・11・29  
ひまわりさかえこども園

日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので今年も残すところあと一か月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に迎える為にも、十分な睡眠と栄養のある食事を摂り、生活リズムを整えて体調を崩さないように心がけましょう。

## ノロウイルスに気をつけよう

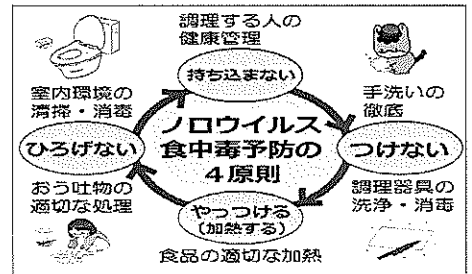
食中毒は夏の湿度が高く、暑いときに多く発生すると思われがちですが、実は年間を通して平均的に発生しています。冬に多い食中毒は「ノロウイルス」によるものです。多くの方が二枚貝のカキが原因と知られていますが、実際の感染経路は人から人へと媒介してしまうものが多いです。ノロウイルスの特性を知り、感染対策に努めましょう。

### ノロウイルスの特徴

- 食品中では増えない
- 少量のウイルスでも感染する
- 人により感染、発症に差があり、保菌者でも症状が出ないこともある
- 症状が無くなってもウイルスを排出する
- アルコールが効きにくい

### 予防・対策

- 調理前やトイレ使用後などの手洗いの徹底
- 食品の中心温度が 85℃で 90 秒以上加熱する
- 嘔吐物の処理や清掃には次亜塩素酸ナトリウムが有効



## 行事食を楽しみましょう

「行事食」とは、毎年めぐってくる行事、あるいはお祝いの日に食べる特別な料理です。元々は年中行事を「神様を呼んで食事を捧げる日(ハレの日)」として、日常(ケの日)との区別をつけるために特別な料理を食べていたのが始まりです。先人たちは行事食を食べて季節を感じ、家族の健康や幸せ、子どもの健やかな成長を願い、食べ物の豊作や収穫に感謝してきました。現代では、生活様式に合わせて変化している部分もありますが、大切な文化として後世に伝えていきたいですね。

### 冬至(12/21)

一年で一番昼間が短い冬至には、南瓜を食べて、柚子湯に入ると健康に良いと言われている。他にも「冬至の七種」といって、【なんきん・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うんどん(うどん)】といった「ん」が二つ付いた食べ物を食べて縁起をかつぐこともする。

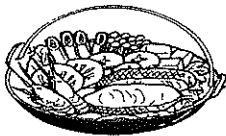
### 年越しそば(12/31)

細く長いそばは、長寿や無病息災、そばの切れやすさから、その年の苦労や不運を断ち切るなどの願いを込めて食べる。

## 石持汁

### 材料(4人分)

- 鮭 4切れ
- 豆腐 1/2丁
- 大根 100g
- 白菜 1/8玉
- 人参 1/3本
- ごぼう 2/3本
- 白葱 1本
- 生椎茸 4個
- 白みそ 大さじ3
- だし汁 500ml



### 作り方

- ①大根・人参はいちょう切り、ごぼうは半月切り、白葱・椎茸は薄くスライスにし、鮭・豆腐・白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁に鮭・大根・人参・ごぼうを入れ煮る。
- ③柔らかくなったら他の材料を入れて煮る。
- ④みそを溶いてひと煮立ちしたらできあがり。

※白みその優しい味わいの汁です。  
お好みでみその量を調節してください。

