

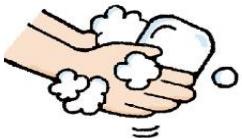


2学期の給食も今日で終わり、冬休みに入ります。クリスマス、お正月などイベントが多く、年末年始は食べ過ぎたり、早寝・早起きの生活リズムが乱れやすくなったり、普段より体調を崩しやすくなります。インフルエンザも流行しているので、規則正しい生活を心がけて、充実した冬休みにしましょう。

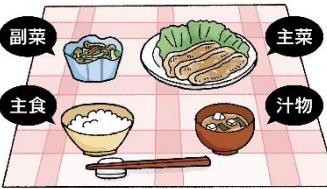


## かぜ予防のポイント

### 1 しっかり手洗いをする。



### 2 しっかり栄養をとる



### 3 十分な睡眠をとる



### 4 マスクをつける



### 5 人ごみを避ける



### 6 適度な運動をする



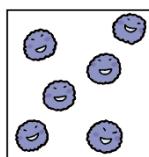
## かぜや食中毒予防のためにしっかり手洗い！

### 手が菌の運び屋に！？

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウィルスなどが移動する危険性があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使って、しっかり手を洗うことが大切です。



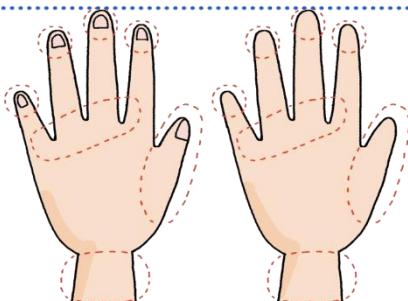
### 冬の食中毒 ／ロウイルスに注意！



ノロウイルスは、ウィルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- ★石けんを使って、ていねいに手を洗う。
- ★食品の中心部まで85℃～90℃、90秒以上の加熱が推奨されています。

手洗いは、手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。





# 伝統的な行事食・おせち料理



お正月におせち料理や雑煮を食べるよう、日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食が伝えられています。「おせち」料理とはもともと季節の変わり目の節目を祝う特別な料理です。また、神様へのお供え物の意味もあります。今ではお正月に食べるお祝いの料理のことを言います。それぞれの料理には、新しい年が良い年となるよう、さまざまな願いが込められています。

<p>黒豆</p> <p>1年の邪気をはらい、まめ（勤勉で健康に）に暮らせますように。</p>	<p>れんこん</p> <p>れんこんは穴が空いていて、向こう側が見通せるため、将来を見通せるようにと願って。</p>	<p>田づくり</p> <p>ゴマメ（イワシの稚魚を干したもの）を使って甘辛いタレにからめたもの。豊作を願って。</p>
<p>数の子</p> <p>（ニシンの卵の数が多いことから）子宝に恵まれますように。</p>	<p>きんとん</p> <p>「金団」と書き、もとは金色の団子を指します。商売繁盛と金運を呼ぶように。</p>	<p>えび</p> <p>えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きができますように。</p>

**雑煮**

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とともに煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

**七草がゆ**

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。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（だいこん）のことです。

**鏡開き**

1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡を下げてお汁粉にして食べます。鏡ものは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

## カビを取り除けば、おもちを食べてよい？

おもちに生えたカビは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないカビが生えている可能性があります。食品にカビが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。

本来は、カビが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。

