



2020年
1月号
深江保育園

新年あけましておめでとうございます。
本年も、子ども達の成長と健康のために、心を込めて、
おいしい給食を作っていきます。

また、たくさんの「食」体験を通して、子ども達が
「食」に関心が持てるように、関わりをもっていただけると
思っています。今年も一年どうぞよろしくお願いいたします。

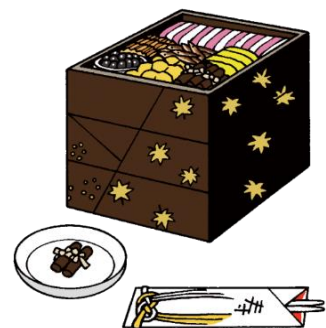


ノロウイルスにご用心！ ノロウイルスとは

ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスで、毎年寒くなると流行する感染性胃腸炎の
ことです。感染したら、1日から2日で嘔吐や下痢、腹痛、発熱などの症状がでます。
原因は牡蠣などの2枚貝の生食による食中毒や人から人への感染が主になります。
特に幼児や抵抗力が落ちている人は、症状が重くなりやすいと言われています。

ノロウイルスを防ぐためには

- ①トイレの後、食事の前、調理前にはしっかりと手を洗う。
- ②牡蠣などの2枚貝は中心部まで十分に加熱してから食べる。
- ③野菜や果物などの生鮮食品は十分に洗浄する。



おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、
神様にお供えた料理のことでした。本来は五
節句の時につくられていましたが、今では、正月の
みにつくられるようになりました。おせち料理に
入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子
は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは
豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められてい
ます。

七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れ
たおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。
春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、
はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、す
ずしろ(だいこん)のことです。これを包丁
などで細かくたたきおかゆに入れます。七草
をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地
域もあります。保育園では、7日のおやつに
七草がゆを予定しています♪



みかん



おいしい時期: 11月~2月

効果的な調理法: みかんに豊富に含まれるビタミンCは、強い骨の形成に
欠かせないカルシウムの吸収を助けるので、カルシウムを豊富に含む
パセリや、骨の成長に必要なマグネシウムを豊富に含むバナナと一緒に
フレッシュジュースにするのがおすすめです。

保存方法:

風通しのよい冷暗所で保管する。段ボールの底に新聞紙を敷き、
きれいなみかんのへたを下にして並べる。
新聞紙を間にはさみながら、重ね過ぎない程度に数段
並べ、時々上下のみかんをひっくり返すとさらにもつ。

丸ごと
食べる

野菜ソムリエ直伝!

じょうのう膜と呼ばれる薄皮や白い筋には
ペクチンなどの食物繊維がたっぷり!
豊富な栄養をなるべくそのまま
いただきましょう。

