



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

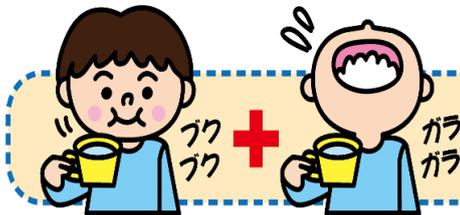


水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。



乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

野菜の日レシピ『ブロッコリー入りサラダ』

材料(4人分)

キャベツ	…	140g
ブロッコリー	…	170g
にんじん	…	65g
サラダチーズ	…	48g

◆作り方

- ① キャベツは短冊切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、にんじんは小さめの角切にして、すべて茹でて冷ます。
- ② ドレッシングは合わせて加熱して冷ます。
- ③ 野菜とチーズを盛り付け、ドレッシングをかける。

《ドレッシング》

・サラダ油	…	大さじ1
・お酢	…	小さじ1
・しお	…	小さじ1/3
・砂糖	…	小さじ1/3
・しょうゆ	…	小さじ1/3
・こしょう	…	少々
・洋からし	…	少々
・たまねぎ	…	25g

年末年始は、行事食に触れる機会に！

年末年始の 行事と行事食

とうじ 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず



かぼちゃと小豆のいとし煮

おおみそか 大晦日 (12月31日)

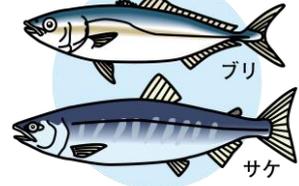


1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

年取り魚



ブリ

サケ

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

ぞうに お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮



じんじつ 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

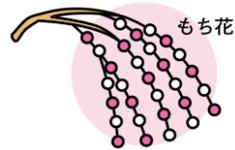
こしょうがつ 小正月 (1月15日)



邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

保護者の皆さまへ

*給食当番になったら、週末に白衣セットを持ち帰ります。翌週、次の当番が着用しますので、忘れないようにお願いいたします。

*朝ごはんは、一日の栄養源です。食べさせてから登校させてください。

ご理解・ご協力を、よろしくお願いいたします。

