



# 食育だより 1月



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

今年一年、皆さんが元気に楽しく過ごすために、生活リズムを整えて、朝・昼・晩の食事をしっかり食べましょう！

## あけまして おめでとうございます。



「食べる」という字は、「人」を「良くする」と書きます。

字の成りたちは、「袋の中から穀物を取り出し」「料理(変化させて)して」「大勢の人で」食べることから出来たといわれています。

# 食



- 大勢の人たちが
- 穀物の袋・種
- 変化させる  
という意味

心も身体も大きく育ち行く子ども達。毎日、毎日の「食」の積み重ねが、生涯にわたる健康の礎(いしづえ)になっていきます。「食べる」ということを大切にしましょう。そして子ども達にも「**食べることを大切に**する気持ち」「**感謝する気持ち**」を育てていきたいものです。



七草粥

### おかゆを食べて...

年末年始はごちそうがたくさん！

みなさんのお腹もだいぶお疲れなのでは？そこで  
お勧めしたいのがおかゆ！昔から胃の調子を整えるため  
や厄除けのために、1月7日は「七草がゆ」を食べます。  
15日の小正月にも「あずきがゆ」を食べるんですよ♪  
あったかとお腹にやさしいおかゆ。  
みんなで食べてみてはいかがでしょうか？



## ノロウイルスにご注意



毎年、秋から冬場にかけて、ノロウイルスを原因とする「嘔吐」や「下痢」、「腹痛」などが流行します。原因として食材を食べたの食中毒と人から人への感染症のケースがあります。

感染予防の基本は「手洗い」です。腕から指先までしっかりと丁寧に洗いましょう。

- ・調理をするときは、よく加熱（食品の中心温度が85～90℃で1分半以上）しましょう。
- ・感染した便や嘔吐物などを処理するときは、マスクや手袋を着用し、直接触れないようにしましょう。

体調がよくないときは、病院で診察を受け、保温、安静、水分補給、十分な睡眠、室内の湿度に気を配りましょう。

