



食事だよい



「参考資料：子どもの栄養・栄養と料理」

新年あけましておめでとうございます。

1月は、天も地も人々もゆったりと和み、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われています。家族で新年を迎えた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。



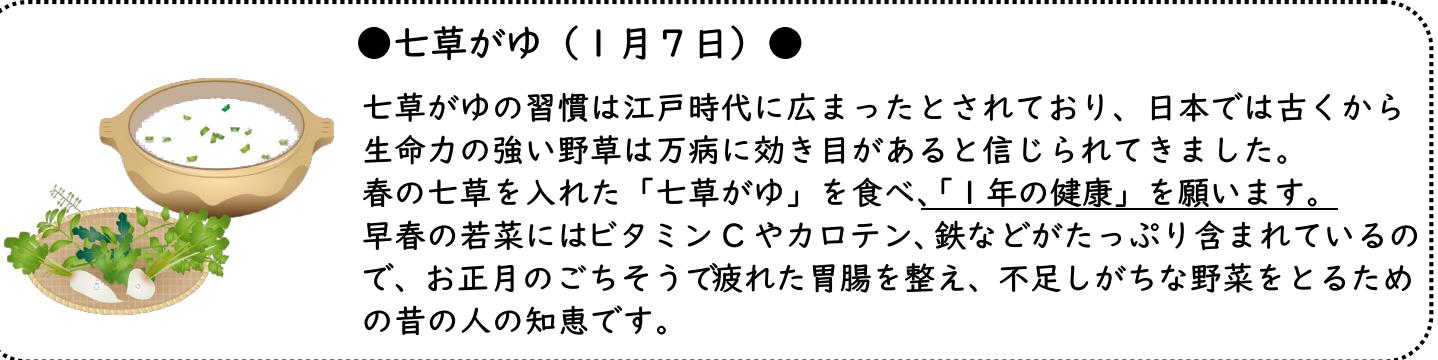
「初日の出」「初詣」「初夢」など、人々は新年に初めて行うことの大目にし、たくさんの願いを込め、その年の幸運と繁栄を祈ってきました。お正月は新しい年の神様を迎える、新たな1年の実りを願う祭日です。

●おせち料理●

「めでたさを重ねる」と縁起をかついて、お重につめられ、料理にも健康寿命や五穀豊穣、子孫繁栄などの願いをこめて、縁起の良い食べ物が使われます。年神さまをお迎えするために年末に用意します。



- 田 作 り：「かたくちいわし」の子どもです。昔、田畠の肥料に使われていたことから、「豊作を願う」意味が込められています。
- 栗きんとん：「金団」と書くことから「財宝に恵まれるように」という願いが込められています。
- れんこん：穴が開いていることから「先の見通しが開ける」と言われています。
- え び：「腰が曲がるまで長生きするように」との願いが込められています。
- 昆 布：「喜ぶ」という語呂合わせと、「ひろめ」と言っていたことから、「喜びをひろめる」という意味です。
- 黒 豆：「まめに働き、健康に暮らせる」ことへの願いが込められています。
- かずのこ：ニシンの子どもで、卵の数が多いことから「子孫繁栄」を願います。
- 伊達巻き：巻物の形に似ていることから、「知識や教養がつく」ことを願います。



●七草がゆ（1月7日）●

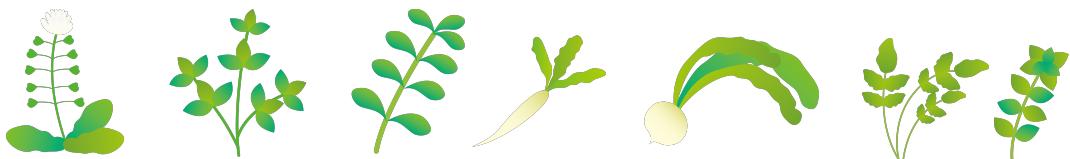
七草がゆの習慣は江戸時代に広まったとされており、日本では古くから生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられてきました。春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ、「1年の健康」を願います。早春の若菜にはビタミンCやカロテン、鉄などがたっぷり含まれているので、お正月のごちそうで疲れた胃腸を整え、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。

●鏡開き（1月11日）●

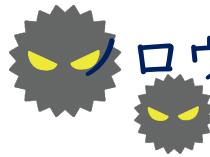
鏡餅を下げて、神様のお下がり（年神さまの魂が宿っている）としてお雑煮やお汁粉などに入れていただき、「1年の無病息災」を願う行事です。刃物は使わず、手や木づちで割りますが「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。



春の七草？？



- ① セリ・・・・・・ 多年草で良い香りのする草です。解熱、リウマチ、貧血予防などの効果があります。
- ② なづな・・・・ 別称ペンペソ草。整腸作用があり、目にも良いと言われています。
- ③ ごぎょう・・・・ 別称母子草（ハハコグサ）。咳やのどの炎症を和らげる効果があります。
- ④ はこべら・・・・ 別称はこべ。整腸作用があり古くは虫歯に効くとされていました。
- ⑤ ほとけのざ・・・ 春の七草での「ほとけのざ」とは「コオニタビラコ」という植物のことを指しています。（道端に生えているほとけのざは食用にはなりません。絶対に食べてはいけないほどの毒性があるわけではありませんが、食用には向いていません。）
- ⑥ すずな・・・・ 別称かぶ。消化を促進し、腸内環境を改善すると言われています。
おかゆには葉の部分を使用します。
- ⑦ すずしろ・・・・ 別称だいこん。消化促進の効果があり、胃もたれや胸やけに効果があります。
おかゆには葉の部分を使います。



ノロウィルスによる感染性胃腸炎

食中毒を予防しましょう！！

ノロウィルスは、ヒトからヒトに感染することで、感染性胃腸炎の原因になるほか、ウィルスに汚染された食品を食べて感染することから、食中毒の原因にもなります。
発症すると、下痢や嘔吐を引き起こし、発生は12月ぐらいから増加、1~3月がピークとなる傾向があります。
感染力が強く、感染経路はほとんどが経口感染（口から入って感染すること）です。

※ノロウィルスがすべて体内から排出されるまでには2~3週間かかるので、症状が治まってからも、手洗い、使用後のトイレの消毒には十分注意しましょう。



* * * 予防法 * * *

- ◎ 手洗い・・・・・・・・・・・・ ていねいに爪や指先、指の間、手首などを洗う。
- ◎ 消毒・加熱・・・・・・・・・・・・ アルコール消毒は効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤）や85℃1分間以上の加熱は効果があります。（調理器具、食品など）
- ◎ 吐物や便の適切な処理・・・・ 使い捨て手袋やマスクをして、ペーパータオルでふき取り、ビニール袋にマスク、ペーパータオルとともに入れ、密封して捨てる。