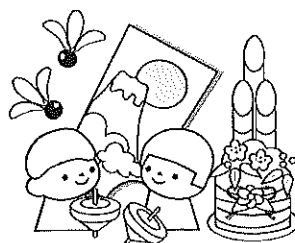


給食だより

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。お雑煮やおせち料理を召し上がりましたか？

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを、早寝早起き・バランスの良い食事で少しずつ整えていきましょう。また、手洗いやうがいもしっかりして、元気な身体をつくりましょう。



どうしておせち料理を食べるの？

正月の行事食といえば、おせち料理ですが、もともとは五節句（正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神様に供えてからいただく「御節供」が変化したものです。今では、正月料理のことだけをさすようになりました。また、おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。



なぜ七草がゆを食べるの？

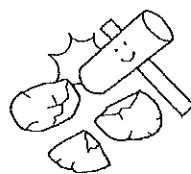
七草がゆは、1月7日の朝に1年の無病息災を願って食べる行事食です。昔は、今のように1年中いろいろな野菜が手に入るわけではありませんでした。そのような中で、春先に芽を出す青々とした若菜には、強い生命力があると考えられていました。人々は春を待ってその若菜を摘み、おかゆにして食べることで、病気をせずに長生きができると考えていたのです。



鏡開きは1月11日



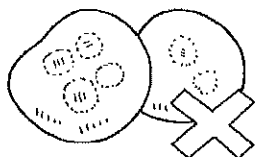
1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げたお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なもののなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



Q. かびを取り除けばもちを食べてもよい？

A. もちに生えたかびは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。

本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。



冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。