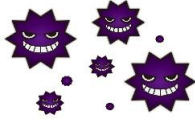


寒さが厳しくなりました。

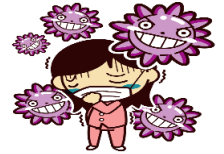
風邪やインフルエンザの流行する季節・・・これからの時期は注意が必要です。

ウイルスの感染予防には、石けんでの手洗い・うがい・マスクの着用、流行っている時には、人混みに近づかない等の予防策が必要です。

日頃からの栄養・体力づくりに心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気にこの寒さを乗り切りましょう。



ノロウイルスについて



幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬期に多発します。

感染経路はウイルスに汚染された食物（貝類）や、食事を作ることに関わった人、人と人との接触による感染などがあげられます。

＜ノロウイルスの症状＞

感染後、24～48時間で、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱（38度以下）などの症状がでます。

通常3日以内に回復しますが、小児・高齢者は重症化することがあります。ウイルスは感染してから1週間程度便に排泄され続けます。



＜予防法＞

- ①うがい、手洗い（外からの帰宅後、トイレの後・調理や食事の前はせっけんと流水で指先をよく洗いましょう。
- ②嘔吐物、便を処理する場合はマスク・手袋を着用し直接触れないようにしましょう。
- ③入浴の際は、症状のある方は他の方と一緒に入らないでください。症状のある方は、最後に入ってください。
- ④お子さんのおむつ交換後は、必ず手を洗ってください。
- ⑤料理はよく加熱してください。（他の微生物に比べ熱に強いいため、調理の際は85℃で1分以上加熱してください）
- ⑥まな板・ふきん・包丁等は熱湯や塩素系漂白剤で殺菌しましょう。

白菜

旬の食材



●栄養

白菜は95%が水分でできています。残り5%にビタミンC、カルシウム、マグネシウム（カルシウムの吸収を助ける）、体内の余分な塩分を排出するカリウムなどのミネラル類が含まれています。

●選び方

ずっしりと重みがあり、巻がしっかりした物、葉には黄ばみがなく青々とした物を選びます。カットした物は、芯が盛り上がっていない物、芯の高さ（葉の1/3以下）が高くない物が良いです。

いただきます



「いただきます」と「ごちそうさま」

ごちそうさまでした



食事は楽しむものです。

楽しい食事は一緒に食べる人との仲を良くします。できるだけ家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わってみましょう。

食事を楽しくするためにはマナーが大切です。感謝の気持ちを表わすマナーは、必ず役立ちます。

***ありがとう**：めずらしくて貴重という「ありがたい」気持ちを伝える言葉。

***いただきます**：『頂きます』とは数々の生命をもらうこと命がつながり合ってみな生きている（生かさせている）のです。自然への感謝を表したものです。

***ごちそうさま**：『ちそう』とは、走り回るという意味。ごはんの材料をがんばって走り回ってくれたことへの感謝の気持ちを表します。



法人統一食育活動 「大豆」 ～きな粉編～



この夏に収穫した大豆を乾燥させ、きな粉を作りました。

軽く焦げ目がつくまでフライパンで乾煎りしてからすり鉢とすりこぎを使ってゴリゴリすりつぶしました！とっても力がある作業です。炒った大豆も「おいしい！」



みんなで力を合わせすりつぶした大豆はふわっとお豆の香ばしい匂いが漂って、なんとも幸せな気持ちに。

炒り大豆を噛むと口に広がる香りと同じ香りがするので、子どもたちも「大豆からきな粉ができる」事に納得できたようです。

できたてホヤホヤを給食のとき、ご飯の上にかけて食べました。

次は、最後の作業はいよいよ「みそづくり」です。

