

# 食育だより

2017年12月

## 年末年始の「行事食」

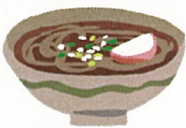
だんだんと寒さが厳しくなってきましたね。元気に新年を迎えるためにも、風邪などをひかないよう十分注意しましょう。

12月

12月22日

【冬至】

冬至は一年で一番昼が短く、夜が長い日です。この日は身の清めや風邪予防のために、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃにはカロテンなどビタミンが豊富に含まれており、緑黄色野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃは昔から重宝されています。



12月31日

【大みそか】

大みそかには年越しそばがつきものですね。由来はさまざまありますが、どれも縁起を担いだものばかりです。例えばそばが他の麺類に比べて切れやすいことから、今年一年の厄を断ち切るという願いや、そばのように細く長く達者で暮らせるようにという願いが込められています。

1月

1月1日【元旦】

お正月は新しい年の神様を迎え、五穀豊穡を祈る農耕儀礼でした。おせち料理は神様のお供え物として様々な縁起を担いで作られます。



ごまめ(田作り)

豊作を祈り、漢字では「五万米」と書く。



えび

その形から、腰が曲がる年齢までの家族の長寿を願う。

昆布巻き

「よろこぶ」に通じ、楽しく暮らせるようにと願う。



数の子

ニシンが卵をたくさん産む縁起の良い魚であることから子孫繁栄。

## ノロウイルス予防

～3つのポイント～

ノロウイルスが流行する季節になってきました。ご家庭でも感染予防に努めましょう。

### ① 手洗い

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

### ② 食品の加熱

食材中心部 85～90℃90秒以上の加熱が有効です。

### ③ 調理器具の消毒

調理器具を塩素系漂白剤を使用した消毒液や熱湯消毒をして、調理器具や食器を清潔に保ちましょう。濃度200ppmの消毒液を作り、5分漬け置くと効果的です。

### ペットボトルを利用して消毒液(200ppm)を作ってみましょう!

一般的に家庭で使う塩素系漂白剤は(原液濃度5～6%)次亜塩素酸ナトリウムが主成分です。これを使って200ppmの消毒液を作るときは1ℓの水に約4cc(ペットボトルキャップに1杯弱)の塩素系漂白剤を入れてください。作り置きはしないで、その都度作りましょう。

(参考:厚生労働省HP)

