

ごちそうぐみだよ!



一ノ門わくわく保育園 No.10 平成30年12月26日(水)



いよいよ本格的な冬になり、朝晩の冷え込みが大変厳しくなってきました。年末年始は普段とは違う食生活やイベントが続くので、風邪やおなかの調子に気をつけましょう。食べ過ぎなどで胃腸が弱っている時は食中毒の菌やウイルスが特に強い影響を与えます。お休み中も規則正しい生活を心がけましょう。



ノロウイルスに注意しましょう!

ノロウイルスはごく少量でも口の中から入ることによって感染します。子どもや、抵抗力の弱い人がかかると重症化するとされています。寒くなってくるとインフルエンザや風邪と一緒に拡大するといわれていますが、日頃から一人ひとりが予防していくことが大切です。

しっかり手を洗いましょう!

食事前や調理前、トイレの後は石けんをよく泡立てて洗い、流水ですっきりと洗い流しましょう。二度洗いも効果的です。

十分加熱して食べましょう!

カキなどの二枚貝は生で食べることを避け、食べる前には十分に加熱してから食べるようにしましょう。

食器や調理器具はよく洗いましょう!

使った後の食器や調理器具はよく洗いましょう。煮沸消毒や、塩素消毒も効果的です。

ごちそう豆知識「おせち料理」

お正月の行事食の定番として知られているおせち料理ですが、「その一年が良いものであるように」という願いから、多くの縁起物が料理として並びます。



昆布巻き

昆布を「よろこぶ」に掛けて、喜びの多い年になるように。



数の子

数の子は、卵が多いことから子孫繁栄の願いが込められています。



伊達巻き

「伊達」は華やかという意味。巻物には知識や文化の発展の願いが込められています。



1月の誕生日会メニューです

鶏肉の照り焼き

[四人分]

鶏もも肉…200g
しょうゆ…大さじ1
みりん…小さじ2
酒…小さじ1
酢…小さじ1
油…適宜

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすく切る。
- ② 調味料をボウルにあわせておく。
- ③ 鶏もも肉を調味料に漬け込み、30分ほど置く。
- ④ フライパンに油をしき、皮面を下にして弱めの中火で焼く。
- ⑤ 皮がパリっとしたら裏返し、中まで火を通す。

