



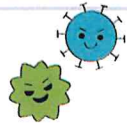
# ごちそうぐみだよ！



一ノ門わくわく保育園 No.9 令和2年12月29日(火)



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられるようになりました。年末年始は外に出掛ける機会も多くなり、普段とは違う食生活も続くため、体調の変化に気をつけましょう。新しい年を気持ちよく迎えるためにお休み中も規則正しく過ごしましょう。



## 感染症に気をつけよう

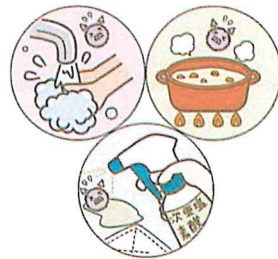
風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節となりました。特にノロウイルスは1年を通して発生しますが、冬に多発するため注意しましょう。

～ノロウイルスの症状と特徴～

腹痛・下痢・吐き気・嘔吐の症状を引き起こします。潜伏期間は12時間から48時間で胃をひっくり返すような嘔吐もしくは吐き気が突然、強烈に起こるのが特徴です。

～ノロウイルス食中毒予防の4原則～

- ☆調理する場所にノロウイルスを持ち込まない
- ☆ノロウイルスによる汚染を拡げない
- ☆ノロウイルスを加熱して死滅させる
- ☆ノロウイルスを食品につけない



ノロウイルスはワクチンがないため、予防対策を徹底し、感染しないように一人ひとり心がけましょう。

## 七草粥で無病息災！

七草粥は人日の節句(1月7日)の朝に、1年の豊作と無病息災を願って食べる行事食です。

また七草粥は、春の七草を具材とする塩味の粥であり、お正月のおせち料理やお餅などを食べて疲れた胃腸を整え、ビタミンやミネラルを補ってくれます。



すずしろ すずな せり なずな ほとけのざ はこべら ごぎょう



## 七草スープ

1月7日(木)の献立より



<材料>4人分

小松菜	1株	にんじん	1/4本
かぶ	小1/2個	長ねぎ	5cm
大根	3cm	塩・こしょう	少々
せり	1本	コンソメ	1個
白菜	1枚	しょうゆ	小さじ1
かまぼこ	3cm	水	3カップ

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけ、固い野菜から順に入れる。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、調味料、かまぼこ、せり、ねぎを入れる。 ※ここで溶き卵を加えてもおいしいですよ。

