

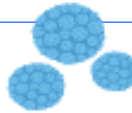


食育だより



令和2年 1月 日清医療食品株式会社

明けましておめでとうございます。年末年始の行事で乱れがちな生活リズムを整えて、今年もおいしく、楽しく食べて元気な一年を過ごしていきましょう。



ノロウイルスを予防しよう！！

食中毒は夏場に起こりやすいイメージがありますが・・・
ノロウイルスによる食中毒は11月～3月の間に多発します。

ウイルスが付着した2枚貝を食べる

感染した人が調理や盛り付けをして汚染された食品を食べる

くしゃみや咳による飛沫感染

感染者の糞便・嘔吐物からの二次感染



手洗いと加熱で対策！！！！

- ・石けんを使ってしっかりこすり洗い！
(特に食事前・トイレの後・調理前後)
- ・食品は十分に加熱！加熱後は素手で触れない！

※ノロウイルスにアルコールは効果ありません！！！！

家庭用の漂白剤を使用して、調理器具の殺菌や嘔吐物・糞便の処理を行いましょう。



鏡開きってなに??



お正月の間に神様にお供えした鏡餅をおろし、お汁粉などにして食べることで、無病息災で一年を幸せに過ごすための意味があり、おもに11日に行います。そのお餅を切ってしまうのは縁起が悪いので、手や木槌などで割ったことから「開く」と表現され「鏡開き」になったそうです。



七草粥を食べてみよう♪

胃の調子を整えたり厄除けのために、1月7日には「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七草を入れる七草粥を食べるのが日本本土の風習です。

沖縄では、「シマナー・フーチパー・デークニパー・ンスナパー・ピラ・ハンダマ・サクナ」などの七種の島野菜を使った雑炊が食べられてきました。子供たちが苦手な味も多いので、白菜やほうれん草など食べやすい野菜で代用して、疲れた胃を休めてみてはいかがでしょうか。