

# きゅうしよくだより12月

## 年末年始の行事食

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことをいいます。家族の幸せや健康を願う意味が込められています。日本には、地域ごとに様々な伝統料理があり、年末年始に食べられる行事食があります。

冬至 今年は12月21日です



冬至の日に「ん」がついたものを食べることで運を呼び込み、冬至にかぼちゃ（なんきん）を食べる風習があります。

1年で最も昼が短く、夜が長い日です。厄を払うために体を温めて無病息災を祈る風習が生まれました。

年越しそば12月31日



大晦日に食べるそばの事をいいます。そばが細く長く伸びる事にあやかかって、健康長寿の願いが込められています。

おせち料理 お正月



新しい年を迎える、お祝いの料理です。縁起のよい食材が使われています。めでたいの「鯛」、よろこぶの「昆布」、腰が曲がるまで長生きできる「えび」です。

雑煮 お正月



地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りのしょうゆ味、関西地方では丸餅入りのみそ味など様々な雑煮が作られています。

七草がゆ 1月7日



七草は、（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ）早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われています。

## 冬に多い感染症

冬に多い感染症は、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、食べ物を通して体の中に入りおう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、主にせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、高熱や頭痛、関節痛など症状が急速に現れます。

## 感染症予防

年末年始は、人と食事をする機会が増えます。感染予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。

### 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから手のひら、手の甲、指と指の間、指先などしっかり洗いましょう。

外から帰ってきた時



せきやくしゃみをした時



食事の前後



トイレから出た時

