



きゅうしよくだより 12月

あとひと月で、今年も終わります。2023年は、みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。今年の振り返りをして、新しい年を迎える準備をしていきましょう。

ノロウイルスにご注意

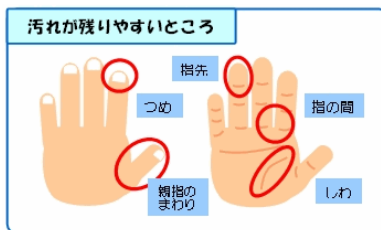
毎年、冬の時期に猛威を振るうノロウイルス。感染を予防するために、食事の前や外出から帰ってきた時など、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

感染症予防



手洗い

こまめに手を洗おう



< 手洗い方法 >



手洗いは石けんをよく泡立て2度洗いするといいですよ。



1 手を濡らした後、石鹸で手のひらをごすりします



2 手の甲を伸ばすようにごすりします



3 指先、爪の間を手のひらでごすりします



4 指の間を洗います



5 親指をねじって洗います



6 手首もしっかり洗います

ノロウイルスを

持ち込まない



ノロウイルス食中毒予防4原則

拡げない



つけない



やっつける



この時期は、ノロウイルスだけでなくインフルエンザにも注意が必要です。手洗い、うがいはもちろんのこと、よく食べ・よく寝て十分な体力を維持することでウイルスをはねのけましょう。



年末年始の行事食



大みそか(12/31)・・・

日本には四季折々の行事があり、それぞれにまつわる行事食があります。特に1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「年神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によって様々ですが、代表的なものを紹介します。



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。

正月(1/1~)・・・・・・・・・・



おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われています。



お雑煮
もちの形や、味付け、具材など地域によって違います。



関東風雑煮



関西風雑煮



白みそ雑煮



あん雑煮

黒豆・・・健康	伊達巻き・・・学業成就
きんとん・・・金運	田作り・・・豊作
えび・・・長寿	れんこん・・・先の見通し

鏡開き(1/11)・・・



お汁粉
お供えしたもちを小さく割り、お汁粉や、お雑煮などにして食べます。



小正月(1/15)・・・



小豆がゆ
邪気をはらうといわれている小豆入りのかゆを食べ、無病息災を願います。