



令和6年11月29日
 社会福祉法人 見真会
 明光保育園
 栄養士 濱田・田川

今年もあと一か月、朝夕の寒さが増して、冬のおとずれを感じられるようになってきました。
 新しい年を元気に迎えるために、日々の生活リズムを整え、食事、体力に気を配りながら、寒さや、インフルエンザウイルスなどに負けない丈夫な体を育てていきましょう！

12月の献立は、五味(ごみ)を意識して献立を立てました。五味とは、“甘味”、“塩味”、“酸味”、“苦味”、“うま味”の五つの味覚です。それぞれが異なる栄養素と関係しているの、おいしさを楽しむだけではなく、必要な栄養素の摂取することで健康にもつながるともいわれています。

五味を献立にバランスよく取り入れて、食欲を高めたり、味覚の発達にもつなげていきます。

冬至には、「ん」が付くものを食べると運が呼び込めると言われています。冬至の前日(20日)には、「うどん」、「なんきん(かぼちゃ)」、「みかん」が献立に登場します！

☆☆☆ 12月の献立紹介 ☆☆☆

10日(火)福島県・・・喜多方ラーメン

- ・ひき菜炒り…ひき菜とは大根や人参を細切りにしたもの
- ・クリームボックス…クリームを塗った食パン

16日(月)トルコ料理・・・ピラウ…トルコ語でピラフの意味

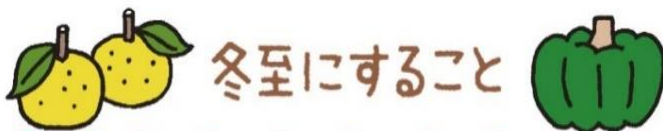
- ・チキンケバブ…肉や魚を焼いた料理をケバブといいます。
 今回は鶏肉を使用します。

- ・チョバンサラタス…羊飼いのサラダと呼ばれる、手元にある野菜で簡単に作れるシンプルなサラダです

20日(金)冬至料理・・・けんちんうどん, 南瓜のいとこ煮, ゆずの酢の物

— 12月の食育活動 —

子どもたちに5つの基本の味と名前を知ってもらい、味覚を言葉で伝えることができるように、5種類の味を用意して、それぞれを味わう体験をしながら、献立や食材の美味しさの伝え方を一緒に学んでいきます。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は一年を通して発生していますが、特に冬に流行するとされています。

ノロウイルスは、少量でも手指や食品などを介して口から感染し、下痢やおう吐、吐き気、腹痛などを起こします。

一度感染した人でも、繰り返し感染することがあります。特に子どもや免疫の低下した方などが感染した場合には、症状が重くなることがあるので、特に注意が必要です。

ノロウイルスの予防と消毒方法のポイント

加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」しましょう

中心温度85～90℃ 90秒間以上加熱しててください！

「手洗い」をしっかりと行いましょう

特に食事前、トイレの後、調理前後は必ずよく手を洗いましょう。(石けんでよく洗浄し、すすぎは流水で十分に。2回繰り返すとより効果的。)

調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしましょう

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗うとともに、十分な煮沸消毒が有効です。また、次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すように拭いて消毒することも有効です。

