



2月号

# 食育だより



令和6年2月1日発行 緑陽台認定こども園

2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。バランスよくいろいろなものを食べ、かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごしましょう♪



## 福を呼ぶ豆まき

### 2月3日は節分です



日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気=鬼」を払うために行われます。

昔から「豆=魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

※節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。



## ノロウイルスに気をつけましょう！

ノロウイルスには、食べ物を通した食中毒と、汚染した手や物を介して広がる感染症の2つの側面があります。感染力が強く、10~100個といった少ない数のウイルスでも感染し、人間の腸の中で増えて胃腸炎や発熱などの症状を引き起こします。

1年中発生しますが、冬場は特に流行しやすい傾向にあるため注意が必要です。

ノロウイルスはアルコールでは完全に除菌できません。また、ワクチンもまだありません。

次の3つを確実にを行うことが感染予防につながります。



**手洗いをよくする**

**食材の加熱はしっかりと**

**調理器具の洗浄はこまめに**



トイレ後、調理前、食事前は石けんを使って手洗いを！

85℃ 1分以上の加熱を確実に！

毎日の洗浄を徹底。消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用。

## 食事で体を温めましょう

体が温まり、全身の血液の流れがよくなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材や、メニューを取り入れて、免疫力を高めましょう。

冬が旬の野菜には、体を温めるものが多いです。ただし、大根や白菜など、水分が多い野菜は、生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。

