

# 食育だより



いよいよ寒さも本番になり、インフルエンザや嘔吐や下痢が流行る時期です。また新型コロナウイルスについても、第8波に突入したともいわれています。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

ひなた保育園



年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

## 冬に食中毒？ノロウイルスの予防と対処法

ノロウイルスによる食中毒は、11月～3月の寒い時期に特に多く、そのほとんどが「ノロウイルスに汚染された食品を食べること」によるものです。おもな症状は、食後1～2日で嘔吐や激しい下痢、腹痛などを起こします。幼児や抵抗力が落ちている人では、症状が重くなることもあります。

### ☆予防のポイント☆

とにかくにも手洗いが大切です！！



家に帰った時



調理をするとき



食事をするとき など

- ・調理器具やキッチンは常に清潔にしましょう。
- ・生食用以外の二枚貝を食べるときは、仲間でしっかり火が通るまで加熱しましょう。
- ・体調が悪い時は、調理をしない、させない。
- ・食中毒になった人の汚物の処理を正しく行う。

参考：農林水産省 「冬に食中毒？ノロウイルスの予防と対処法」 より

### 年越しそば



蕎麦は切れやすいため、今年の苦労や不運をきれいに切り捨て新しい年を迎えるためと言われていています。また蕎麦のように、細く長く過ごせることを願って食べられます。さらには、金運が上がるようにといった願掛けもあったそうです。

12月22日は「冬至」です。冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。この日はゆず湯に入り身体を温めて風邪を予防し、ビタミンAがたくさん入っているかぼちゃを食べて風邪をひきにくくする風習があります。

