

# 食育だより

H30. 12

いちじまこども園

調理室 安達 由紀  
堀 亜紀  
吉住 亜由美  
細見 艶子

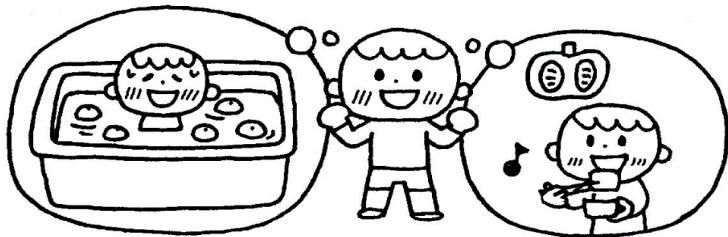
寒さも一段ときびしくなってきました。体調管理には気をつけていきたいですね。風邪などを予防する為に手洗い・うがいの他に、体を温める冬野菜を食べたりバランスのよい食事を心がけたりしましょう。

## 「ん」のつく食べ物を食べよう！

今年の冬至は12月22日です。冬至の日にはゆず湯に入り無病息災を願ったり、「ん」のつく食べ物を食べたりします。

「ん」のつく食べ物を食べると風邪をひきにくくしたり、「運」がついたりする縁起物とされています。カボチャ（なんきん）を食べるのが一般的ですが、ダイコンやニンジン・レンコンなど様々ありますね。また縁起物というだけでなく寒い季節にポカポカと体の温まる食べ物でもあります。

ご家庭でも「ん」のつく食べ物探しや話をしながら、みんなで食べてみてくださいね。



## 作ってみませんか？

＊ ＊ 大根もち(約20個分) ＊ ＊

### 材料

白玉粉……………200g	もち粉……………50g
ダイコン……………300g	しいたけ……………2個
ハム……………50g	干しエビ……………7g
ダイコンの葉……………少々	しょうゆ……………適量
砂糖……………適量	塩……………適量
油……………適量	

### 作り方

- ①ダイコンは千切りにし、塩を加えしんなりさせ絞っておく。
- ②しいたけ・ハム・ダイコンの葉はみじん切りにする。
- ③②を油を引いたフライパンで炒めしんなりしたら①を加えさらに炒める。塩で味を整えてから火を止め粗熱をとる。
- ④白玉粉はぬるま湯を加えて固めに練り、もち粉と混ぜ合わせる。
- ⑤④に③と黒ごま・干しエビを加え混ぜ合わせる。5～6cmの大きさに丸めて平らにする。
- ⑥ホットプレートに油をひき焼く。焼きあがって砂糖醤油をぬって出来上がり！

## ノロウイルスに気をつけよう！

ノロウイルスの患者数が増えるのは12月～1月にかけてです。人の手指や食品などを介して感染するので気をつけましょう。

### どんな食品が原因となりやすいの？

ノロウイルスに汚染された食品、特にカキを含む二枚貝が多く報告されています。また、感染者の手洗い不十分なまま料理をすると、食品が汚染され、その食品を食べることにより感染が引き起こされるおそれがあります。

### 食事での予防ポイントは？

- ①食事の前はしっかりと手洗いをしましょう。
- ②カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱しましょう。湯通し程度ではダメです！
- ③野菜や果物などの生鮮食品は十分に洗いましょう。

厚生労働省のホームページにも、予防やまん延を防止する方法等が詳しく記載されていますので、ぜひご覧ください。

給食やおやつの前には  
しっかり手洗いをしているよ！  
指は1本ずつ丁寧に…



## 12月のオススメ食育絵本

冬もおいしい野菜がいっぱい！  
野菜を食べて元気に過ごしましょう！



対象年齢 3歳～  
作：さくらともこ  
絵：中村景児



対象年齢 1歳～  
作：松谷みよ子  
絵：ひらやまえいそう