



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

### ★1月食育テーマ

### 【行事食や旬の食材を食べて新しい年も元気に過ごそう】

寒い冬になり、冬野菜がおいしい時期になりました。野菜は寒さから身を守ろうとすると糖を多く出すため、白菜やキャベツやブロッコリーなどはより一層甘みを増します。また、土や泥の中で育つごぼうや蓮根は体を温める効果もあります。給食の中で冬野菜を多く取り入れていきたいと思います。

1月7日はお餅つきです。いつもと違うお米【もち米】を使い、杵と臼でお餅を打っていく光景はなかなか家庭では見られなくなってきていると思います。そのような、家庭ではできない経験をこども園で楽しみたいと思います♪

### ◆行事食◆

#### 元旦＊おせち料理

おせち料理には、家族の健康や繁栄を願って様々な食材が用いられています。めでたい[鯛]、よろこぶ[昆布]、マメ(元氣)に暮らす[黒豆]など、語呂合わせを楽しみながら、ご家庭の食卓でも【食】への関心を広げていけるといいですね。

#### 1月7日＊七草粥

春の七草【せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ】を入れて炊いたお粥のことで、中国から伝わった風習のひとつです。正月にご馳走を食べて疲れた胃を整えるために食べます。7日3時のおやつに予定しています♪



## インフルエンザが流行る季節です！

この時期、人ごみへの外出はなるべく避けるようにしましょう。また、発熱して医療機関に受診しても、インフルエンザが単なるカゼか、すぐに診断ができない場合があります。インフルエンザにかかった場合は、医師の許可が出るまで《登園禁止》となります。かからないためにも、家に帰ったらうがいと、せっけんを使った手洗いを心がけましょう。また、ノロウイルスも流行する時期です。体力抵抗力の低い子どもや高齢者は脱水状態になったり、重症化しやすいため、感染しないよう十分注意しましょう。



### ▲▽農薬のおはなし▲▽



普段、口にしている野菜や果物は栽培の段階で農薬を使用しているものがほとんどです。【農薬＝体に有害な物】というイメージを持っている方が多いかと思います。しかし、現在国内で栽培されているものや、海外から輸入されているものは、市場に出回るときに必ず安全基準に基づいた残留農薬検査を受けています。また、使用される農薬も改良が進んでいて、散布後に日光や雨に当たり土壌で分解されやすいようになっているそうです。農薬の使用量においても、一生のうちで摂取し続けても問題がないとされる量が設定されています。家庭で調理するときには、水洗いをしたり、キャベツ等は外側の葉を5枚ほど剥がすだけで、取り除くことが出来るそうです。