



年が明けて1ヶ月が経ちました。2月は1年で1番寒く、空気も乾燥しています。インフルエンザやロタウイルス・ノロウイルスが原因となるウイルス性胃腸炎などが流行しやすい季節です。正しい手洗い・うがいを習慣付け、寒ささに負けない体づくりに努めましょう。

2、3月は、卒園が近いほしくみの子どもたちによるリクエストメニューを中心に献立を作成しています。給食の良い思い出がたくさんできることを願っています。



あかのたべもの

【血や肉になる】  
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】  
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】  
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど



感染症に気を付けよう



◎インフルエンザについて

ウイルスによる呼吸器感染症です。38℃以上の発熱や頭痛・関節痛・倦怠感などの全身症状が、通常の風邪に比べ強く急速に出やすいことが特徴です。

◎近年の感染状況は？

新型コロナウイルスの感染防止策の影響によりインフルエンザの感染者数は大幅に抑えられている状況です。しかし、それによりインフルエンザに対する免疫力が低下していることも考えられます。

◎どうして感染するの？

患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む「飛沫感染」や、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」です。いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

◎どうすれば予防できるの？

人ごみを避けることやマスクの着用も有効ですが、個人衛生の基本となるのが手洗い・うがい・消毒です。手指や体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。外から帰った時や食事の前、咳やくしゃみを手で覆った後など、こまめに正しく手を洗いましょう。爪や指の間、手首なども忘れず洗い残しのないようにすることがポイントです。

疲れているときや体調が悪いときには免疫力が低下し、インフルエンザにも感染しやすくなります。体の抵抗力を高めるために、日頃から早寝・早起きや欠食のないバランスの良い食事を摂るなど、気を抜かず例年通りの感染予防対策を行うことが大切です。

節分のお話

節分は「1年間、健康で幸せに過ごせますように」という願いを込めて行う日本の伝統行事です。本来、節分というのは、季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいました。立春前日の節分は旧暦の大晦日にあたる重要な日だったため、節分といえば立春前日をさすようになりました。

～豆まき～



日本では古くより「穀物は生命の象徴」とされ、豆まきに使われる豆には鬼を追い払う力があると信じられ、邪気を追い払い、1年の無病息災の願いを込めて行います。豆まきを終えた後は、年齢の数もしくは年齢より1つ多く豆を食べるとされていますが、乳幼児は誤嚥の恐れがあるため豆を食べさせないように注意してください。

～恵方巻～

その年の吉方となる「恵方」を向いて恵方巻を食べると、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。江戸時代に関西地方で発祥し、全国に広まりました。切らずに1本食べることで「縁を切らない」という意味があります。無言で食べることには「福を逃がさない」といった理由があります。

きゅうしょくポストをご存じですか？

エントランスにある給食展示ケースの近くに給食ポストを設置しています。「こんなものを給食で食べてみたい！」や「給食(おやつ)の〇〇が美味しかったから、また食べたい！」など子どもたちの声を自由に投函してください。また、給食に関するご意見やご質問などがございましたらこのポストをご利用ください。いただいた声は、アレンジなどを加え、大量調理が可能な範囲で献立に反映できればと思います。ポストは、アンパンマンが目印です。お待ちしております。



ご当地料理 ～ジョージア～



<トニス・プリ(パン)>



「トネ」は窯、「プリ」はパンのことです。地中に掘られた窯の内側の壁に、生地を貼り付けて焼き上げます。ジョージアでは、パン屋で購入すると、袋に詰めずに手で持つ部分に小さな紙を挟んだ状態でパンが渡されます。街でパンを片手に歩いている人を度々見かけるのはそのためです。

<シュクメルリ(鶏肉のクリーム煮)>

昔からジョージアでは、鶏肉とにんにくを使った料理が多くあります。シュクメルリという村で牛乳が加えられこの料理が誕生しました。にんにくをたっぷり使うことがポイントですが、園では子どもたちが食べやすいように、にんにくを控えて作ります。

