



# 1月 給食だより

令和6年1月5日 南通りすこやか保育園 三森光莉

新しい年が始まりました。年末・年始のお休み、みなさんはどのように過ごしましたか。今年度も残すところあと3カ月。進級・卒園に向けて、子供たちの成長の手助けになるような給食を毎日作っていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

## 七草がゆとは？

春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、無病息災を願って毎年1月7日に七草がゆにして食べる習慣があります。スズナは「かぶ」、スズシロは「大根」のことです。かぶと大根は、畑で栽培されている野菜ですが、残りの5種類は身近な場所に生えている野菜です。

七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌や胃を休ませる効果もあります。温かくてお腹に優しいおかゆをみんなで食べてみてはいかがでしょうか。



- せり：セリ科の多年草
- なすな：アブラナ科の越年草
- ごぎょう：キク科の越年草
- はこべら：ナデシコ科の越年草
- ほとけのざ：キク科の越年草
- すずな：「鈴菜」と書く、かぶの古い呼び名
- すずしろ：「清白」と書く、大根の古い呼び名



## 冬野菜を食べよう！



冬野菜をたくさん使った鍋やシチューがおいしい季節です。冬は甘みも出てやわらかく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさんあります。しっかり食べて寒さや風邪に負けないじょうぶな体をつくりましょう。



## ノロウイルスに注意！！

感染性胃腸炎が流行する時期になりました。冬季では「ノロウイルス」によるものが多く、1月～2月がピークになります。ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がありません。感染力が強いため、下痢や嘔吐による脱水症状に注意して水分補給をすることが大切です。また、感染予防策で最も大切なのは、ノロウイルスを手指につけないことです。そのため、トイレの後や、調理や食事の前に必ず石鹸を使って手を洗いましょう。

