

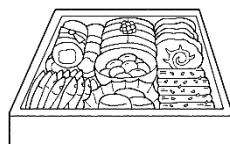
食育だより 1月

西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

1月は、おせち料理にはじまり、七草がゆ、鏡開きなどさまざまな伝統行事があります。それぞれの由来を知り、日本の食文化を楽しみましょう。

〰〰おせち料理のいわれ〰〰

正月には、雑煮やおせち料理を食べます。私たちは、重箱に詰めた料理をおせち料理といっています。もとは、季節の節目を祝う料理で、中でも最も重要な正月に食べる料理を「おせち料理」というようになりました。



えび



腰が曲がるまで長生きするようにと、長寿を願う意味が込められています。

伊達巻き



巻物に似ていることから、学問や教養を身につけ、賢くなることを願う意味が込められています。

栗きんとん



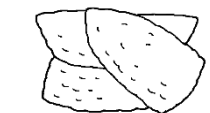
金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年であるようにという願いが込められています。

田作り



豊作を願い、小魚を畑の肥料に使っていたことから名づけられました。

数の子



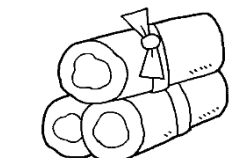
数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

黒豆



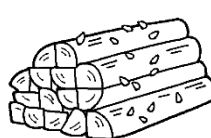
まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。

こぶ巻き



昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられました。また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

たたきごぼう



ごぼうは、地中に長くまっすぐ根を張ることから、家族や家業が土地に根付き安泰に代々続いていくよう願いが込められています。

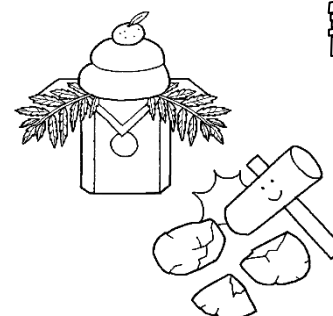
無病息災を願って…七草がゆ

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」

これは春の七草です。この七草をおかゆにして、1月7日に食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われていました。そこで無病息災を願って七草がゆを食べるようになったのが始まりです。現在では、正月におせち料理などをたくさん食べて疲れた胃を、休めるためにも効果的と言われています。



割らずに開く！鏡もち



1月11日は鏡開きです。正月に供えていた鏡もちを下げ、汁粉や雑煮にして食べます。刃物などで切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。

正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡もち。そのため、鏡もちには年神様の魂が宿っているとされています。鏡もちを食べることでその力を授けてもらい、1年間の家族の無病息災を願います。



強力パワー「ノロウイルス」に要注意！

毎年、冬にやってくる『ノロウイルス』。嘔吐・下痢の症状が起きたら、要注意です！

「ノロウイルス」は、風邪に似た症状で、嘔吐・下痢を引き起こします。冬に多く発生する、感染力の強いウイルスです。病院では、『ノロウイルス』とは言われず、「感染性胃腸炎」と診断されることが多いので注意しましょう。感染性胃腸炎の原因には、ノロウイルスの他にも、ロタウイルスなどの場合もあります。ノロウイルスに汚染された料理や食品、水などから感染したり、人から人へ感染したりします。トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

ノロウイルスの特徴

- 少量で感染する（感染力が高い！）
- 食べてから1～2日で発症する（潜伏期間あり！）
- 吐き気や嘔吐、腹痛、下痢が1～3日続く
- 治ってから、1～2週間は便にノロウイルスが少量混じる
- 塩素に弱い・85℃で1分間の加熱で死滅（塩素・熱湯消毒有効）
- 乾燥すると空気中に飛散する（嘔吐物は速やかに処理を！）



ノロウイルスを予防するために～こに気を付けて！

① 石けんで手洗い！

外から帰った時、食事前、トイレ後など。
手首から指先までしっかり洗って！



② 食品はしっかり洗う&加熱！

生で食べる食品はよく洗う。
肉や魚は火を通して！



③ カキなど二枚貝に注意！

二枚貝（特にカキ）は、ノロウイルス感染の原因に。
しっかり加熱して食べるのがベスト！



④ 感染物はしっかり消毒を！

感染者の衣服等は、家庭用の塩素系漂白剤を200倍程度に薄めて消毒すると効果的。
嘔吐物等の汚物には直接触れないで！
処理後は、手洗い・うがいをしっかり！