

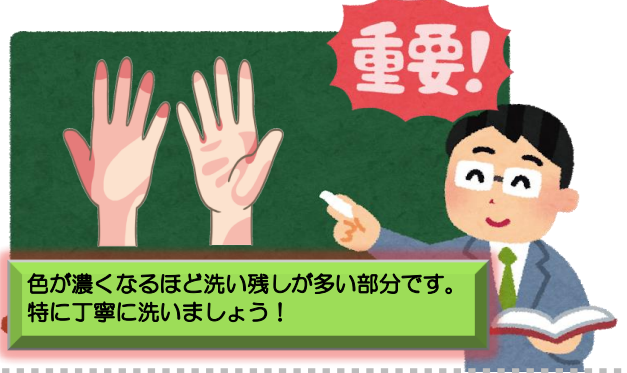
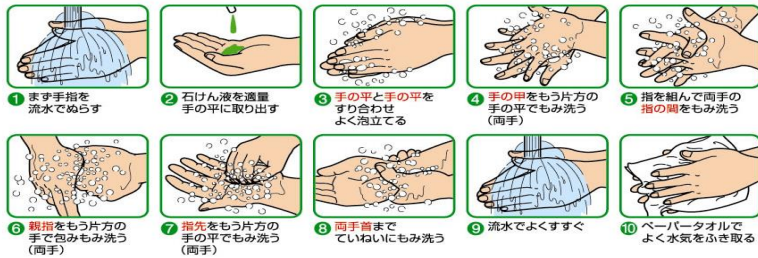


新年、明けましておめでとうございます。  
 今年もみなさまにとってよい1年となりますようお祈り申し上げます。  
 寒さが厳しくなる季節になりました。日頃から体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気に冬を乗り切りたいですね！

**上手な手洗い・うがいの仕方**

冬の乾燥する季節は、風邪やインフルエンザ、ウイルス性の胃腸炎が流行します。それらの予防には、手洗い・うがいが重要です。ここでは正しい手洗い・うがいの仕方をご紹介します！

◆正しい手洗いの仕方



◆正しいうがいの仕方



◆手洗い・うがいのタイミング

外出から帰宅したとき、学校や勤務先に到着したとき、食事の前、トイレのあと、掃除をしたあとなどに行いましょう。家の中に病気がいる場合は、外出してなくても手洗い・うがいをすると予防になります。

また、**手洗い→うがい**の順で行いましょう。手のひらに蛇口から出る水を溜めて口に含み、うがいする場合もあるかと思いますが、もし、その手のひらに細菌やウイルスなどが付着していたら、せっかくのうがいの効果が半減するところか、逆に風邪の原因となってしまうかもしれません。

うがいは水道水でも十分に効果があるといわれています。



**人日の節句**

人日（じんじつ）の節句とは、五節句の一つで1月7日のことをいいます。1月7日には、新しく迎える1年の無病息災を願って七草粥を食べる風習があります。現在では、お正月のごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休めるために食べるといわれることも多いですね。七草粥とは「春の七草」が入ったお粥のことですが、春の七草にはどんな種類があるのでしょうか？



◆春の七草



セリ・ナスナ/ゴギョウ・ハコベラ/ホトケノザ/スズナ・スズシロ/春の七草 と5・7・5・7・7で覚えると覚えやすいです。春の七草には、それぞれに栄養があってビタミンも豊富です。1年の無病息災を願って、七草粥を食べてみましょう。

**旬 水 菜**



◆栄養  
 ビタミンCが多く含まれており、風邪の予防に効果的です。また、カロテンも豊富で粘膜や皮膚の健康維持のはたらきがあります。冬にぴったりな野菜です。

◆選び方  
 緑色が鮮やかで色が濃いものを選びましょう。古くなると色があせ黄色をおびてきます。

◆保存  
 濡れた新聞紙でくるみ、袋に入れて冷蔵庫で保管するとよいでしょう。



**水菜ともやしのナムル**

◆材料 4人分

水菜	1束
もやし	1袋
にんじん	1/4本
おろしにんにく	少々
白いりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	少々

◆作り方

- ①水菜は食べやすい長さに切る。人参は千切りにする。
- ②食材を茹でて、水気を絞る。
- ③ボウルに調味料を合わせておいて②を混ぜる。

