



新年あ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。

まだまだ寒い日が続きますが、風邪やインフルエンザにかからないよう、気を付けて過ごしましょう。



## おせち料理の由来

正月に新年をお祝いする料理としておせち料理があります。伝統的なおせち料理は重箱（お重）に詰められます。これは「めでたさを重ねる」という意味があります。詰める料理には、いろいろな願いや思いが込められています。



えび・・・腰が曲がるまで長生きするようにと、長寿を願います。



栗金団・・・金団は、黄金色の小判をあらわし、豊かな暮らしを願います。



数の子・・・数の子は、にしんの卵巣です。たくさん卵があるので、子孫繁栄を願います。



黒豆・・・まめで健康に暮らせるようにと願います。



田作り・・・昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作を願います。



かまぼこ・・・かまぼこの形は日の出を表します。紅白の色はお祝い事の色で、紅は慶、白は神聖を表します。



れんこん・・・れんこんには穴が開いているので、未来を見通せるようにと願います。



ぶり・・・ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、縁起がよいとされています。

## ノロウイルスにご用心！

ここ数年、冬の季節になると、ノロウイルスを原因とするおう吐や下痢などが多発しています。

ノロウイルスによる感染症および食中毒の発生を防止するためには、ノロウイルスに関する正しい知識と予防対策が必要です。



### 感染すると？

- ・潜伏期間（感染から発症までの時間）は1日～2日と非常に短いです。
- ・主な症状は、下痢・おう吐・吐き気・腹痛・軽度の発熱です。
- ※感染しても発症しない場合や、軽い風邪症状の場合もあります。

### 感染経路は？

- ・ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生や十分に加熱しない状態で食べた場合。
- ・調理をした人の手指が汚染されており、その手を介して食品を食べた場合。

### 予防のポイント

- ① 手洗い  
帰宅後、調理前、食事前、トイレ後は必要です。石鹸を泡立てて、丁寧に洗いましょう。
- ② 食材の加熱  
カキやあさりなどの二枚貝は85～90℃、90秒以上の加熱をしましょう。
- ③ 調理器具、ふきんの消毒  
洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）や熱湯を用いて消毒をしましょう。



## 旬の食材 大根



大根は薬効がある野菜として知られています。大根に含まれる「**アミラーゼ**」は消化を助ける酵素です。

これが**消化不良や胃腸の調子を整えてくれます**。

アミラーゼは解毒作用も持ち合わせているため、**発がん物質への抵抗力**もあります！

酵素を補うためには大根おろしがおすすです。おろした状態の方が体に吸収されやすく、酵素が体内で働きやすくなります。

大根は**冷え性の改善**や**ニキビの予防や改善**などの効能もあるので、男女問わず、体に嬉しい野菜です。

## 作ってみよう！大根ステーキのチーズサンド

### 【材料(3個分)】

大根 5センチ程  
しょうゆ 小さじ1  
ねぎ(小口切り) 10g チーズ 30g  
バター 小さじ2



### 【作り方】

- ①大根は5～8ミリ幅の輪切りにして6枚切る
- ②フライパンにバターを入れ①を両面焼く(蓋をして蒸し焼き)
- ③火が通ったらしょうゆで味付けする  
(甘いのが好きな方はみりんを小さじ1足して下さい)
- ④チーズをのせてそのうえに大根をのせてサンドにしてすぐに盛り付ける
- ⑤盛り付けたら、小口切りねぎを散らし完成！

