



2022年

食育だより 1月

豊中みどり幼稚園

あけましておめでとうございます
お休みはご家族でゆっくり過ごすことができましたでしょうか。
今年も、皆様にとって良い1年であることをお祈り申し上げます。



七草粥

七草をお粥にして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ました。そこで無病息災を祈って七草粥を食べ始めたようです。正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物ですね。

・**薺 (なすな)**…なでることで汚れをはらうこと
別称はペンペン草といい、解毒や利尿作用があり、むくみなどにも良いと言われています。

・**芹 (せり)**…競争や勝負ごとに“競り”勝つ
カルシウム、ビタミンBが豊富なため胃の調子を整え、食欲促進に役立ちます。

・**仏の座 (ほとけのざ)**…仏さまが心やすらかに座っている様子
別称はタバコ。食物繊維が豊富で食欲増進につながります。



・**松 (すずな)**…神さまを呼び鈴
蕪 (かぶ) のこと。ビタミンC、デンプンの消化を助けるジアスターゼや食物繊維が豊富で、便秘解消に役立ちます。

・**御形 (ごぎょう)**…仏さまのこと
別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果があります。

・**繁縷 (はこべら)**…子孫繁栄
ビタミンが豊富なため、腹痛などに良いとされています。

・**蘿蔔 (すずしろ)**…清らかで汚れていないこと
大根 (だいこん) のこと。消化を助け、風邪の予防にもなります。

ノロウイルス

インフルエンザやRSウイルスと並んで、冬の3大感染症といわれる「ノロウイルス」は子供だけでなく、幅広い年齢層で感染します。ノロウイルスは、主に冬場に多発し、11月頃から流行がはじまり、1~2月にピークを迎えます。

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?

1. ノロウイルスに汚染された生牡蠣や貝類を十分に加熱しないで摂取した場合。
2. ノロウイルスに感染した人が、十分に手を洗わずに調理をすることで、食品が汚染され、その食品を摂取した場合。
3. ノロウイルスを含む糞便や吐しゃ物を処理した後、手についたウイルスや不適切な処理で残ったウイルスが口から取り込まれた場合。



※注意点

ノロウイルスは、わずかな量が体内に入っただけで容易に感染します。吐しゃ物などを処理する際は、手袋、マスクを装着し、塩素系消毒剤や漂白剤 (商品名: ミルトン、ハイターなど) を使用し、拭き取り、消毒をしましょう。拭き取った物は、ビニール袋に入れ密封し、捨てることをお勧めします。

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」



代表的な品種である「青首大根」の旬は12月~2月頃の冬です。旬の大根は、甘みがあってみずみずしく、柔らかいのが特徴です。大根は先端部分の方が辛みが強くなりますが、旬の大根は大根おろしにしても辛くなりすぎることなく、おいしく食べられます。

【大根の主な栄養素】

根の部分…デンプンを分解するアミラーゼやジアスターゼ、たんぱく質を分解するプロテアーゼ、脂質を分解するリパーゼ、発がん性物質を解毒するオキシダーゼなど、数種類の酵素が豊富に含まれています。

葉の部分…βカロテン、ビタミンCが多く含まれており、免疫力を高めるのに有効です。その他、ビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウムなども含まれ栄養豊富なため、大根は根だけでなく葉も調理して食べるようにしましょう。

大根のそぼろあんかけ

●材料●

- | | | | |
|-------|-------|-----------|-------|
| ・大根 | 300g | ・しょうがチューブ | 小さじ1杯 |
| ・水 | 2カップ | ・豚ひき肉 | 100g |
| ・しょうゆ | 大さじ2杯 | 水溶性片栗粉 | |
| ・酒 | 大さじ1杯 | ・片栗粉 | 大さじ1杯 |
| ・みりん | 大さじ1杯 | ・水 | 大さじ1杯 |
| ・砂糖 | 小さじ2杯 | | |

●作り方●

- ①大根を厚めのいちよう切りにします。
- ②鍋に大根と水、調味料を入れて、柔らかくなるまで煮ます。
- ③ひき肉と生姜を加えてさらに煮込みます。
- ④大根を先に器へ盛り付け、鍋に水溶性片栗粉を入れとろみをつけます。
- ⑤大根の上から、そぼろあんをかけて完成です。

