給食だより

令和５年　２月
けやきの森保育園　栄養課

暦の上では春ですが、二月は一年で一番寒い時期です。気温が低いだけでなく空気も乾燥しているため、インフルエンザなどの感染症が流行りやすい時期でもあります。引き続き手洗い・うがいを徹底して行い、寒さに負けない丈夫な身体づくりをしましょう。

２月３日は節分です

旧暦では、立春が一年の始まりとされていました。その前日に当たるのが“節分”です。「季節の変わり目は邪気が入りやすい」「寒さで体調を崩しやすい」などの理由から、節分には「新年を迎える前に邪気を払い、無病息災を願う」という理由で豆まきを行います。豆まきをする際にはすべての窓を開け放し、「鬼は外、福は内」と二回ずつ繰り返し声を出しながら右手で煎り大豆をまきます。その後は鬼を締め出し、福を逃がさないようすぐに戸締りをしましょう。豆まきが終わったら、家族全員で豆を食べます。この豆は「年取り豆」と呼ばれていて、自分の年齢分、もしくは年齢＋１個だけ食べるのがならわしです。しかし、硬くてかみ砕く必要のある豆は５歳以下の子どもには誤嚥や窒息の危険性もあるため注意が必要です。誤って口に入れないよう、豆まき後の後片付けも徹底して行うようにしましょう。

今年の恵方は南南東のやや南！！

恵方とは、「歳徳神（としとくじん）」という神様のいる、全てにおいて大吉とされるその年の縁起の良い方角です。節分には、福を巻き込む恵方巻を、福が逃げないように無言で食べるという習慣があります。包丁で切ると縁が切れると考えられているため、一本丸ごといただくと良いと言われています。

ーインフルエンザを予防しましょうー

感染者数が増加しています！

インフルエンザの主な感染経路は、①くしゃみや咳によって空気中に飛散したウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」、②感染者と直接接触またはウイルスが付着した手すりやドアノブを介して感染する「接触感染」の２種類です。マスクの着用にプラスして、手洗い・うがいを丁寧に行うよう意識しましょう。

＜　正しい手洗い・うがいの仕方　＞

手を洗おう

石鹸を使用することで、ウイルスを不活性化させることができます。よく泡立てて、　①手のひら→②手の甲→③指先・爪→④指の間→⑤親指→⑥手首　の順で洗いましょう。
その後は水で流し、清潔なタオルで水気をふきとりましょう。

うがいをしよう

①ブクブクうがい→②上を向いて10～15秒ガラガラうがい→③仕上げとして再度ガラガラうがいをします。
口に含んだ水はその都度吐き出しましょう。

マスクの着用も効果的！

日本各地の郷土料理

２月は宮崎県

２月は、「地頭鶏（じとっこ）」という地鶏で有名な宮崎県の郷土料理を提供します。メニューは「地鶏の味噌ころばかし」「八杯（はちはい）汁」「かぼちゃの煮物」です。“ころばかし”とは県西地方の方言で鍋の中で煮転がすことを意味し、この地方特有の地鶏の食べ方として受け継がれています。“八杯汁”は、かつてはお祝い事や法事の際に作られ、「８杯おかわりするほど美味しい」「１丁の豆腐で８人分作ることができる」など様々な由来があります。ぜひ楽しみにしていてくださいね。