

1月

きゅうしょくだより

あけましておめでとうございます。
 2025年もよろしくお願いたします。
 今年も寒さが厳しく、風邪などさまざまな感染症が流行します。
 年末年始、楽しい行事がつづき、ごちそうが多く、食生活も乱れがちになります。規則正しい生活習慣をこころがけ、健康な体づくりをしましょう。

朝食、食べる元気な子♪

朝食をしっかり食べよう！

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだの1日のリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝食でいろいろ食べものを組み合わせて、しっかり食べることがよいのです。



おうちで料理しよう！

とろみがついて
 からだ温まる
 野菜たっぷり

のっぺい汁

材料(4人分)と作り方

にんじん	小 1/2 本	油	小さじ 1
だいこん	4cm	だし汁	800 cc
さといも	4 個	塩	小さじ 1/2
ねぎ	1/2 本	しょう油	小さじ 1
とりもも肉	50 g	かたくり粉	小さじ 2
油揚げ	1/2 枚		
板こんにゃく	1/6 枚		

- ① とり肉は小さく切る。
- ② 野菜などは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、とり肉と野菜を炒める。
- ④ だし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩としょう油で調味し、水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。



まだまだこわいッ

ノロウイルス

全国的に発生している「ノロウイルス」による食中毒。感染性は強いのですが、病原性は比較的低く、重症化はまれです。下痢、嘔吐による脱水症状に注意して水分補給をすることが大切です。

そして、予防対策で最も大切なのは、ノロウイルスを手指につけないこと、そして手洗いの徹底です。トイレの後、調理、食事の前には必ず石けんを使って、よく手を洗いましょう。

