

11月 河北の食育だより

早いものでもう11月です。今年も残すところあと2カ月になりました。

子どもたちの成長もいろいろなところに見られるのではないのでしょうか。

秋は日が沈むのも早くなり風も冷たい季節です。朝晩の冷え込みも強くなりますので、外から帰ったら“うがい”“手洗い”を習慣づけて、風邪をひかないように体調管理に気をつけましょう。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、**子どもの健やかな成長を祝う行事**です。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

七五三に食べる千歳飴には『**千年長生きできますように**』という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯を炊いたりしてお祝います。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



ノロウイルスに気をつけよう！！

ノロウイルスは、人に感染して下痢や嘔吐など胃腸炎症状をひきおこします。ノロウイルスによる食中毒や感染性腸炎は、年間を通じて発生がありますが、特に11月から3月にかけての冬の間に多く発生します。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどで重傷化することがあります。

★石けんを使って十分に手を洗いましょう！

★食品の加熱調理を心がけましょう！

