



## 明けましておめでとうございます

お正月は神社への初詣や御節料理など、ご家族での賑やかな時間を過ごされたことでしょうか。子ども達からお休み中の出来事をたくさん聞いてみたいと思います。ほけんだよりでは、今年も子ども達が元気いっぱい園生活が送れるよう、病気に関する情報や感染症予防についてをお知らせしていきます。

## インフルエンザ・コロナ・感染性胃腸炎の報告がありました

### 【インフルエンザ】

近隣の小中学校では学級閉鎖等の措置がとられたところが多かったようですが、園での流行は 12月半ばまで見られず、いつインフルエンザの波がやってくるのかドキドキしていましたが、流行り始めるとあっという間に広がり、今期は大人から子ども達へうつる傾向が多く見られました。A型インフルエンザウイルスはB型・C型と比べると感染力が強く、症状が重くなりやすいのが特徴です。

★12月に配布しました出席停止早見表でもお分かりのように、乳幼児が罹患すると出席停止の期間は小学生とは違い長くなります。出来るだけ感染を防ぐ為、手洗いやうがいはもちろん、人混みを避けるなど、十分お気を付け下さい。

### 【コロナウイルス感染症】

インフルエンザとは見分けがつかない感染症です。周囲に感染者がいる場合は、医師から検査を勧められる場合もあります。

### 【感染性胃腸炎】

症状は、急に食欲がなくなり、何度も繰り返し激しい嘔吐や発熱や下痢症状が見られます。感染力がとても強く、ご家族間での感染も起こりやすいです。

園では、流行を抑えるために感染者の確認を行っております。ご家族の中でインフルエンザやコロナなどの感染性の病気に罹患された方がいらっしゃいましたら、すぐに担任までお知らせください。



## 感染を防ぐためには

手洗いやうがい、マスクや換気は基本ですが、お家に帰ったらまず着替えも行って、菌を室内に入れないようにしましょう。室内では湿度管理も大切です。栄養管理にも気を付けて、菌をはねのける身体づくりを心掛けましょう。

## 正月料理

お正月には、日本に昔から伝わる、お正月ならではの食べ物を食べます。それぞれの食べ物には意味があり、色々な願いがこめられます。

### おせち料理...

季節の変わり目（節句）に神様に供える料理のことで、家族がそろってお正月を楽しむために、作りおきしておく料理です。使われている食材には、それぞれ意味があります。

### 雑煮...

平安時代に、餅・人参・大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを煮て食べるようになったことが雑煮の始まりです。味つけや具材は地域によって大きく異なります。

### 七草粥...

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べ、胃腸をいたわりましょう。お粥の他にもすまし汁、味噌汁にして食べるのもおすすめです。“胃腸をいたわる”という意味では、七草にこだわらず色々な冬野菜を入れて作ってみるのもおすすめです。園では7日のおやつに七草粥を提供します。

### 鏡開き...

1月11日は鏡開きです。お正月の鏡餅を下げ、おしるこやお雑煮にして食べる行事のことをいいます。鏡餅は神様にお供えたものなので、包丁などの刃物で切ることを避けます。木づちや手などで小さく割ります。園では、10日のおやつにぜんざいを提供します。

## えのみ給食紹介

### かぶとひじきのサラダ（4人分）

- 芽ひじき 15g
- 砂糖 小さじ1と1/2
- (☆砂糖・醤油・だし汁 各大さじ1)
- 醤油 小さじ1と1/2
- かぶ 1/2個
- 酢 大さじ1
- きゅうり 1本
- ごま油 小さじ1
- 人参 1/3本



- ①ひじきはたっぷりの水で戻し、☆で煮る。煮えたらザルにあげ冷ましておく。
- ②かぶと人参はイチヨウ切りし、茹でて冷ましておく。
- ③きゅうりは薄切りして塩をふり、しばらくして水気をきっておく。
- ④すべての材料をボウルにいれ、○調味料を混ぜて完成。



ひじきは、カルシウムや食物繊維がたっぷり。煮物もいいですが、さっぱりサラダもおすすめです♪