



# 食事だより 2024年1月

彦根市子ども未来部幼児課



## あけましておめでとうございます



年末年始のお休みはいかがでしたか。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。



## 1月の行事と行事食

1月は新年の健康を願って様々な行事が行われます。

おせち料理(三が日)・・・正月を迎えるための華やかな料理。  
それぞれの具材に願いが込められている。



数の子(子孫繁栄)、黒豆(健康)、田作り(豊作)、昆布巻き(喜ぶ)、伊達巻き(教養)、栗きんとん(金運)、かまぼこ(祝い)、紅白なます(平和)、えび(長寿)、たい(めでたい)、ぶり(出世)、里芋・八つ頭(子宝)、れんこん(明るい見通し)、くわい(芽が出る)

雑煮(三が日)……………餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物。  
地域によってさまざまな雑煮がある。

七草がゆ(1/7)……………「春の七草」が入ったおかゆ。  
胃を休め、1年間の健康を祈る。



小正月(1/15)……………新年の豊作を願う行事やどんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられる。

鏡開き(1/11)……………正月の餅を下げ、お汁粉や雑煮にして食べる。



鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れていただき、1年間の家族の円満や健康・開運を祈願する行事です。

## ノロウイルスを予防しよう!

様々な原因によって引き起こされる食中毒ですが、そのほとんどは細菌性とウイルス性の食中毒です。

細菌は高温多湿を好んで増殖するため、細菌性食中毒は梅雨や夏の時期に多く発生します。低温や乾燥した場所で長く生きることができるウイルスは、寒い冬が大好きで冬場に増加します。特に年間の食中毒の半数以上をノロウイルスが占めています。

### ★感染経路★

ノロウイルスに汚染された食品を食べること



食品中では増えず、ノロウイルス感染者の糞便や吐しゃ物から、手や食器などを介して汚染されます!

### ★主な症状★

潜伏期間(24~48時間)



食後1~2日で、嘔吐や激しい下痢、腹痛などを起こす

幼児や抵抗力が落ちている人では、症状が重くなることも・・・。

感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。気づかないうちに家族などに感染させてしまうことがあるため、注意が必要です。

### ★予防のポイント★

- (手洗い・加熱調理・塩素消毒)
- ・症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない
- ・手洗いを徹底する  
石鹸2回洗いで効果UP!  
(トイレの後、料理の前、盛り付けの前等)
- ・食材を加熱するときは、中心部までしっかり加熱する。
- ・加熱しないものは、水を流しながらしっかり洗う。
- ・汚染された場所はしっかり消毒!



次亜塩素酸ナトリウムが有効です。  
塩素系漂白剤にも含まれています。  
※アルコールは効果ありません!  
購入後、時間がたつと濃度が低下することがあるため、長期保管には注意しましょう。

### ★かかってしまったら・・・?★

- ・まずはお医者さんに診てもらいましょう!  
勝手に下痢止めを飲んでしまうと、体内のウイルスが排出されず、回復に時間がかかってしまいます。
- ・脱水にならないように、しっかりと水分を取りましょう。
- ・胃腸に優しい消化に良いものを食べましょう。  
(おかゆ、うどん、軟らかく茹でた野菜、ささみ、白身魚、乳酸菌飲料など)

