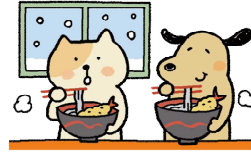


# いただきます



おたよりや献立表はHPでも  
ご覧いただけます。

二次元コード⇒



手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触れるため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついていている場合があります。細菌やウイルスなどによる風邪や食中毒を予防するためには、せっけんを使って手洗いをすることが効果的です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前

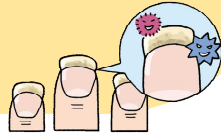


食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落して清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

## つめを切ろう！

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



## 冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は一年のうちで、もっとも昼が短く夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。



## 今月の食育コラム

### わさび

わさびは数少ない日本固有の植物です。種子や苗はすべて日本に由来し、栽培をはじめたのも日本です。冷たく一定の水温と水量、透水性の高い土壌、柔らかな日差しなどの環境条件を満たさなければ育たない、栽培適地が限られる植物です。日本のわさびの主な生産地は、静岡県、長野県ですが、県内では、加美町で栽培が行われています。

わさびの特徴は辛みで、その主成分である「アリルイソチオシアネート」には、抗菌効果や殺菌効果、食欲増進効果などがあります。



年間テーマ：日本の調味料ずかん  
作成：大崎市学校栄養士会