



食育だより



お節料理の意味を知ろう

お節料理には、様々な意味が込められています。

数の子=子孫繁栄

黒豆=まめに暮らせるように

かまぼこ=日の出を表す

昆布巻き=「よろこぶ」の縁起もの

エビ=腰が曲がるほど、長生きするように



発熱・下痢があるときは水分補給をしっかりと

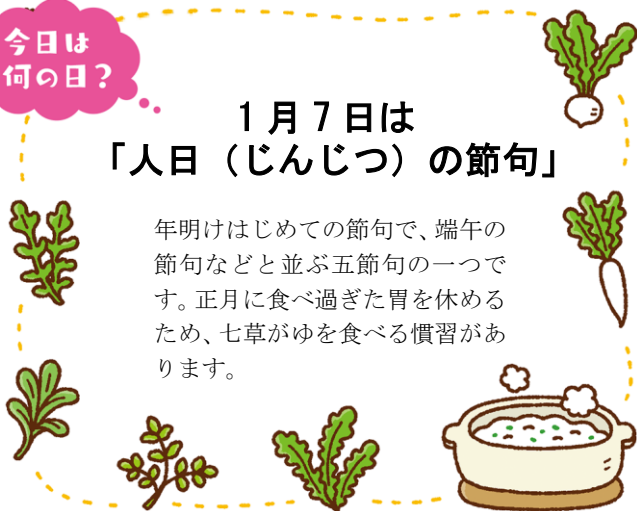
感染症にかかり発熱や下痢があると、体の水分がどんどん失われていきます。脱水症状にならないよう、水分補給をしっかりとこなしてください。ジュースや牛乳は避け、ぬるめのお茶や白湯を用意します。食事がとれない場合は、経口補水液を活用するといいでしょう。



今日は
何の日？

1月7日は「人日（じんじつ）の節句」

年明けはじめての節句で、端午の節句などと並ぶ五節句の一つです。正月に食べ過ぎた胃を休めるため、七草がゆを食べる慣習があります。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q みかんのカビ予防に箱に入れるとよいのは？

- ①新聞紙 ②アルミホイル ③炭

A 正解は①。箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いてみかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると、通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。



おうちでやってみよう

干し野菜

空気が乾燥する冬は、切り干し大根など干し野菜を作るのに絶好の季節です。千切りや輪切りにした野菜をザルにのせ、日中の日当たりのいい時間に外に干すだけと簡単。2、3日でできあがるので、週末を利用してチャレンジしてみるのもいいですね。子どもが野菜を切るときは包丁の使い方や注意し、まだ包丁を使えない子にはザルに並べる作業を担当してもらおうとよいでしょう。

