



2025年12月1日

# もいもい げんき



あと一ヶ月で今年も終わります。この時期はクリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが感染症です。感染症予防のためには必要なタイミングで手を洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です!! 寒さに負けず元気に過ごしましょう



## 冬に多い感染症



冬に多い感染症としてあげられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。

ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、嘔吐や下痢などの症状が現れ

ます。主に咳やくしゃみなどの飛沫が体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急激に現れます。

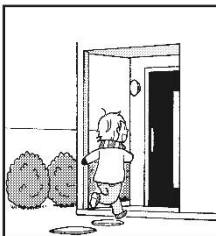


### 感染症予防に効果的な手洗いのタイミングとは?? ©少年写真新聞社2022

・外から帰ってきた時 ・せきやくしゃみをした時 ・調理の前 ・食事の前後 ・トイレから出た後



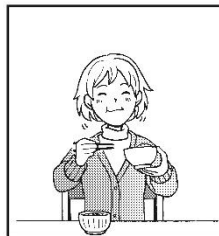
©少年写真新聞社2022



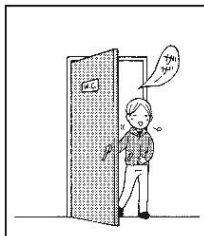
©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2022



©少年写真新聞社2022

### ～大みそかに食べる年越しそば～

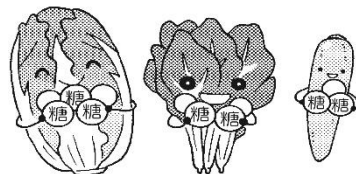
年越しそばには、そばの長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べようになりました。



©少年写真新聞社2022

### 冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



©少年写真新聞社2022



## 魚おろしの会



11月13日は魚おろしの会でした！

魚屋の魚善さんが園に来て目の前で鮭をさばいてくれ、給食でその鮭を使いました。

メニューは季節野菜の卵焼き、わかめときゅうり和え物、石狩汁です。

子ども達は目の前で魚がさばかれる様子を興味津々に見ていました。



## 12月の行事食

### 2日 誕生日会

- ・チキンライス
- ・カレーポテトサラダ
- ・春雨スープ

### 16日 郷土料理「北海道」

- ・エスカロップ
- ・ブロッコリーと  
カリフラワーのサラダ
- ・どさんこ汁

### 23日 クリスマス会

- ・ピラフ
- ・ミートローフ
- ・マッシュポテト
- ・添えブロッコリー
- ・パンプキンポタージュ

## 12月の郷土料理「北海道」



12月の郷土料理は「北海道」です。

メニューはエスカロップ、ブロッコリーとカリフラワーのサラダ、どさんこ汁です。

### ・エスカロップ

北海道のB級グルメとして地元で人気のあるワンプレート料理です。バターライスの上にデミグラスソースのかかったカツが乗り、付け合わせにポテトサラダや野菜サラダが添えられています。北海道民にはエスカと呼ばれ、白エスカ、赤エスカがあり、今回は赤エスカが出ます。



### ・どさんこ汁

北海道で取れる野菜を使った具だくさんの汁です。じゃがいも、コーン、にんじん、玉ねぎなどを主な食材として使います。味付けには味噌を使用し、最後にバターを加えます。

