



あけましておめでとうございます。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。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、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



なずな
(ペンペン草)



ごぎょう
(ハハゴゲサ)



はこべら
(ハコベ)



すずな
(カブ)



すずしろ
(ダイコン)



ほとけのざ
(コオニタビラコ)



せり



七草ふりかけ

材料
七草
ちりめんじゃこ
ごま油
しょうゆ
ごま

作り方
七草をごま油で炒め、しょうゆで味をつけ、ごまを入れて仕上げる。



おにぎりにしてもおいしいよ



SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



目標⑫ つくる責任 使う責任

- ☆お買い物は計画的に☆
- お買い物へ行くときは、家にあるものをチェックしながら
- お買い物リストをつくり不要な物は買わないようにしましょう。
- お買い物の際、冷蔵品などは手前の期限の短い商品を購入し
- 購入店の廃棄を軽減しましょう。

ノロウイルスにご注意ください！



インフルエンザの流行でかげをひそめているノロウイルスですが、特に冬場に流行します。インフルエンザとともに、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒に注意しましょう。

インフルエンザウイルスはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスの細胞膜はとても硬く出来ているため、アルコールでは死滅しません。調理器具や嘔吐物で汚れたものなどの消毒は煮沸消毒か**次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）**をうすめた液を使いましょう。



手洗いをしっかりと！

最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、食事前には、家族の方々全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。

