

寒さも増し本格的な冬がやってきます。師走はクリスマス、大掃除、大晦日、冬休みなどの行事が盛りだくさんですが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も増え始める時期です。普段からバランスよく食事をして、適度な運動をし、しっかり睡眠をとることで、体力や免疫力を高めることが大切です。アルコール消毒だけでは殺菌できない菌もあります。石けんでの手洗いもしっかりしましょう。



寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついてることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



©小倉寛吉新聞社0004



今年の冬至はいつ？



今年の冬至は12月22日です。そもそも冬至(とうじ)とは、1年のうち、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長い日のことです。

なぜ冬至にかぼちゃを食べる習慣があるのでしょうか？

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかんなど「ん」のつくものを運盛り(うんもり)といい、縁起が良いとされていました。そのため、かぼちゃ＝南瓜(なんきん)も縁起が良いので昔から食べる習慣があったとされています。

22日の冬至献立でも「ん」が付く、食材が隠れています。探してみてください！