



なかよし給食センター 令和7年1月

明けまして、おめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。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食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかに引っかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

給食室での食中毒対策

- ① 清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ② 野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③ 果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④ 食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります（75℃で1分間以上）。
- ⑤ 調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥ 包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。

