



食育だより



2025年 12月号
あっぴい高輪 管理栄養士

今月のテーマ

ノロウイルスにご用心！しっかり予防して12月を楽しく過ごそう

今年も早いものでもう12月。12月はクリスマスや忘年会・大晦日などイベントごとが盛りだくさん。楽しい1か月でもあります。ノロウイルスは冬場、特に12月～1月に流行のピークを迎えます。ノロウイルスによる食中毒をしっかりと予防して、楽しい12月を過ごしましょう！

主な症状

吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・37℃～38℃の発熱などが1日～2日続きます
→乳幼児や抵抗力が落ちている人が感染すると、重症化することもあります



ノロウイルスの感染経路

- ① ノロウイルス感染者のふん便や吐しゃ物などを触れたことによる接触感染
- ② 感染者の吐しゃ物が床に飛散し、飛沫を吸い込むことによる飛沫感染
- ③ 感染者の吐しゃ物やふん便が乾燥し、空気中に漂うことによる空気感染
- ④ 汚染された二枚貝の生食や、感染者が調理した物を食べることによる経口感染

感染経路のほとんどが経口感染です。感染力が強く、ごく微量でも感染する上、感染者は症状がおさまっても、ウイルスは1週間ほど便中に残っています。そのため、二次感染による集団感染なども多く発生します。



調理におけるノロウイルス予防のポイント

作業前の手洗いを徹底しよう！

☆洗うタイミング☆

トイレに行った後

調理をする前

次の調理作業に入る前

食事の盛り付け前や食べる前

指先や爪の間、指の間、親指、手首は汚れが残りやすいため
しっかりと！



調理器具の消毒もしっかりと！

調理器具や布巾などキッチンには常に清潔に保ちましょう。

→洗浄後に煮沸消毒をするか、次亜塩素酸ナトリウム水溶液などの塩素系消毒液を使うのが有効的です。



調理時にも気を付けて！

・体調が悪いときは、

調理をしない・させない！

・加熱が必要な食品は中までしっかりと火を通しましょう。



冬至ってなあに？冬至にかぼちゃを食べる理由

「冬至」とは・・・

冬至は「一年で最も昼の時間が短い日」のことです。

この日は、太陽の力がいちばん弱まる日とされており、次の日から再び太陽の力が強まることから「太陽が生まれ変わる日」とも言われています。



なぜ冬至にかぼちゃを食べるのか

冬至は、一年で最も昼の時間が短いことから、運気が下がり体も弱ると考えられてきました。それを乗り越えるために幸福を呼び込み無病息災を願うような風習が生まれたと言われています。

風習の一つに冬至では幸運を呼ぶために、“にんじん”や“れんこん”など「**ん＝運**」が重なる食べ物を食べます。かぼちゃもその一つで、かぼちゃは別名：**なんきん**と呼ぶことから冬至に食べられるようになったそうです。

栄養抜群！冬のかぼちゃ

かぼちゃを食べる理由はそれだけではありません。かぼちゃは本来、夏に旬を迎える野菜ですが、夏に収穫したものを冬まで貯蔵しておくことで、甘味や栄養価がぐっと増します。また、風邪予防に最適な**ビタミンC**や**βカロテン**を豊富に含むため、健康を願う冬至にはぴったりの野菜でもあります。



今年の冬至は 12 月 22 日！かぼちゃを食べて無病息災を願いましょう！

参考：農林水産省 おいしい和食の話 かぼちゃを冬至に食べるワケは？行事食に込められた先人の知恵



冬至に食べよう！お子さまと一緒に作れる かぼちゃ白玉ぜんざい



☆大人 2 人分☆

かぼちゃ 100g
(皮と種を除いた量)
白玉粉 100g
ゆであずき 160g
塩 ひとつまみ
水 50g

- ① かぼちゃは皮を剥き、柔らかくなるまで加熱して、熱いうちにつぶす。
- ② 白玉粉に①を加えて、水（分量外）で水分を調整しながら耳たぶぐらいの固さになるまでこねる。食べやすい大きさに丸めて中央に窪みをつける。
- ③ 鍋に湯を沸騰するまで沸かし、白玉をゆでる。浮き上がったらそこから 2～3 分ゆでて冷水にとって冷ます。
- ④ ゆであずきは水と塩を入れて混ぜ合わせ、鍋か電子レンジで加熱する。冷やした白玉を器に盛り、温めたゆであずきを注いで出来上がり。

☆離乳食でもかぼちゃは応用可！完了期や小さいお子さまには、白玉は入れずにかぼちゃぜんざいにしても◎！

※お子さまが食べる際は、大きさに注意して白玉を喉に詰まらせないよう大人がそばで見守ってください！

栄養相談・離乳食相談 随時受付中！

お子さまの食事に関するご相談を随時受け付けています。お気軽に職員までお声がけください！！