



# 令和6年度 あいゆう園 ゆうしょくだより

12月21日は冬至です。

冬至には、「ん」がつく食べ物を食べるのは、運をあげてくれると考えられていたからです。「ん」が2個入る食べ物はより良いとされ、冬至の七種が有名になりました。



## おいしいたべもの 『みかん』

冬の果物の定番です。定番は温州みかんですが、今は、さまざまな種類のみかんがスーパーでもみられるようになりました。お好みの品種を見つけてみてはいかがでしょうか。



### 《みかんを選ぶときのコツ》

- ・色は濃く、鮮やかでツヤがあるもの
- ・皮が薄く、きめが細かいもの
- ・ヘタが小さいもの
- ・手触りはふわふわしていないもの



### 《みかんの栄養》

よく風邪予防にはみかん、と言われますが、それはみかんには免疫力を高める効果があるビタミンCが豊富に含まれているからです。みかん2個で1日に必要なビタミンCをとることができます。また、みかんの袋や薄皮には食物繊維が豊富に含まれます。食べすぎはよくありませんが、1日半分または1個と決めて食べると良いでしょう。



冬のウイルスに気をつけましょう。

食中毒は梅雨の時期に発生しやすいと思われがちですが、冬でも注意が必要です。特に、ノロウイルスによる食中毒は冬に発生件数が多くなります。ノロウイルスによる食中毒は、ウイルスに汚染された食品を食べることで感染します。感染した人の、排泄物や吐しゃ物で二次感染が起こることも多くあります。このウイルスは、アルコールでの除菌で死滅しないため、予防するためには手洗い・うがい、調理器具の煮沸や塩素消毒等での対応が必要となります。

