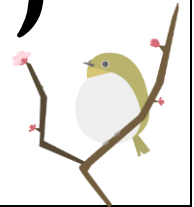




配食便り

ゆづげ



いわしの頭も信心から

節分というと「豆まき」「恵方巻きえほうまき」があります
が、**節分いわしひょうぶんいわし**（**柵鰯**）を御存知でしょうか？

宮中行事として平安時代に始まり、広まったのは江戸時代からだそうです。節分に焼きたいわしの頭を**柵さく**の枝に刺して門口に飾っておきます。鬼がとがった柵さくの葉といわしの匂いを嫌がり入ってこないという風習です。



西日本では節分の日にいわしを食べる習慣もあるようです。栄養豊富ないわしを食べて、日々の健康に役立てようという先人の知恵なのでしょう。

ノロウイルスにご注意！

ノロウイルスは一年中発生しますが、乾燥する冬季に多く発生します。ノロウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることで発症します。
ノロウイルスにならないように、次の点に注意しましょう。

ノロウイルスの症状

腹痛、下痢、嘔吐、発熱

このような症状の時は病院受診をしましょう。
乳幼児や高齢者は症状が重くなる
ことがあります。

感染予防

- ① 手洗いはしっかりと！
- ② うがいはまめに！
- ③ 食材は十分に加熱をする
- ④ 調理器具は洗浄と消毒を徹底する



編集後記

ノロウイルスだけでなく、インフルエンザも活発になっています。体調に気をつけてお過ごしください。(栄養士 安保)