



暦の上では「春」ですが、一年で一番寒い時期です。今年は特にインフルエンザが流行していますね。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの感染対策をしっかりと行い厳しい寒さを乗り切りましょう。



## 2月2日は節分です

今年の恵方は西南西！



「鬼は外、福は内」と言っ、豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、というのは日本独特の風習です。

「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。

豆を食べるのは健康に暮らせるようにという縁起によるものです。

最近ではなかなか見られない光景ですが、節分には魔除けとして柁に焼いた鰯を刺した『柁鰯』を飾る風習があります。柁は、棘の痛さで鬼を追い払うため、鰯の焼いたにおいて鬼を寄せ付けないようにするため、などといわれているそうです。



## 給食のレシピ紹介

### 「みかんケーキ」

～ 材料（子1人当たり） ～

- ・ホットケーキミックス 20g
- ・サラダ油 3g
- ・みかん 10g
- ・みかん缶シロップ 15g

- ①オーブン170度に予熱する。
- ②型にクッキングシートを敷く。
- ③みかんとシロップに分ける。
- ④ホットケーキミックスにシロップと油を入れて混ぜる。
- ⑤みかんを入れて混ぜる。  
(そのままでも、刻んでもOK)
- ⑥型に生地を流し入れ平らにならす。
- ⑦170度から180度で15分焼く。
- ⑧竹串に生地がつく場合は追加で加熱する。

卵・バター不使用



## 冬の感染対策

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」「換気」です。

医療機関や高齢者施設などでは、重症化リスクの高い方への感染予防のためマスクの着用を求められることがあります。

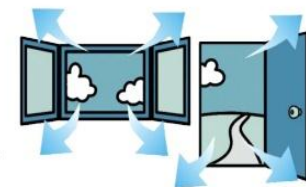
### 正しい手の洗い方



### 3つの咳エチケット



### こまめな換気



寒いと、つい窓を閉めっぱなしに開けて空気を入れ替えましょう。

厚生労働省 健康・生活衛生局 感染症対策部 感染症対策課

## 手洗いの、5つのタイミング

