







あけましておめでとうございます。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。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、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。













なずな (ペンペン草)

(ハハゴグサ)

(ハコベ)

すずな (カブ)

すずしろ (ダイコン)



ほとけのざ (コオニタビラコ)





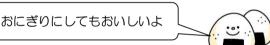
七草ふりかけ

材料

七草 ちりめんじゃこ ごま油 しょうゆ ごま

作り方

七草をごま油で炒め、しょうゆで味をつけ、 ごまを入れて仕上げる。



SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう







SUSTAINABLE GOALS DEVELOPMENT GOALS



















GOALS

目標⑫ つくる責任使う責任

☆お買い物は計画的に☆

お買い物へ行くときは、家にあるものをチェックしながら

お買い物リストをつくり不要な物は買わないようにしましょう。

お買い物の際、冷蔵品などは手前の期限の短い商品を購入し

購入店の廃棄を軽減しましょう。

ノロウィルスにご注意ください!



せっけんをつける

1.水で手をぬらし 2.よくあわをたてながら手





3.手の甲をやさしくあらう

4.ゆびの間を 軽くよくあらう





のひらを軽くこすりあわす



あらいながす





インフルエンザの流行でかげをひそめているノロウイルス ですが、特に冬場に流行します。インフルエンザとともに、 ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒に注意しましょう。



インフルエンザウイルスはアルコール消毒が有効 ですが、ノロウイルスの細胞膜はとても硬く出来て いるため、アルコールでは死滅しません。調理器具 や嘔吐物で汚れたものなどの消毒は煮沸消毒か次亜 塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)をうすめた液を 使いましょう。

手洗いをしっかりと!

最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、食事前に は、家族の方々全員が流水・石けんによる手洗いを行う ようにしてください。