

# 謹賀新年

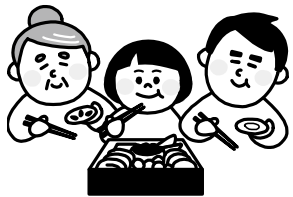
H28年1月 栄養士 高橋 智美

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。

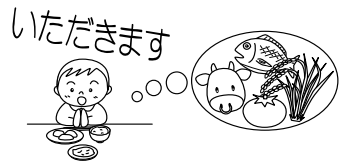
1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。

そのときに食べるのが**おせち料理**で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ちはらうという願いがこめられています。

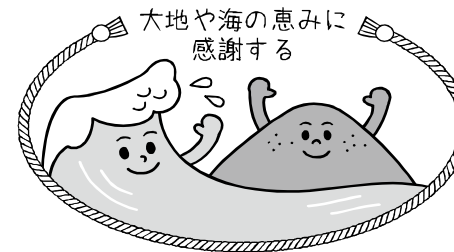
行事食を家族や親戚、地域の人など幅広い年代の人といっしょに食べることで、結びつきが強まるとともに、地域や家族に伝わる食の伝統や味を次の世代に受け継いでいくという大切な時間でもあるのです。



年中行事は食と関連するものが多く、各行事に決められた特別な食べ物(行事食)が作られます。



## 行事に込められた願い



## ☆食べる前にもしっかり手洗い☆

1. 手を濡らし、石鹸をつける。
  2. 手のひらをこすり合わせて石鹸を泡立てる。
  3. 指の間、爪と指の間、手の甲もしっかりと洗う。  
※ 目安は 20 秒！
- 「Happy Birthday」を 2 回歌うとちょうどそのぐらいです。
4. 流水できれいに洗う。
  5. 乾いたタオルやペーパータオルでしっかりと手をふく。

☆インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。  
手洗い・うがいを忘れずにしましょう。