

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにも、うがいや手洗いが大切です。寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？



### かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと石けんを使ってこまめに手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。



### \*冬至\*

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

#### 【かぼちゃのそぼろあんかけ】

〈材料〉4人分

- ・かぼちゃ…200g（2cm角切り）
- ・揚げ油…適量
- ・豚挽肉…40g
- ・炒め油…1.2g
- ・みそ…8g
- ・しょうゆ…4g
- ・砂糖…8g
- ・みりん…4g
- ・酒…2g
- ・水…12g
- ・片栗粉…1.2g
- ・溶き水…2.4g

〈作り方〉

- ①かぼちゃを素揚げする。
- ②鍋に油を熱し、豚挽肉を炒める。
- ③調味料、水を加える。
- ④③に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑤①に④をかけて、完成☆

