



# きゅうしょくだより



今年も最後の月となりました。この一年、元気にすごせましたか。これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物（根菜類など）を食べ、風邪などで体調を崩すことがないよう、手洗い、うがいをしっかりして元気な新年を迎えましょう。

幼稚園でも誕生会とクリスマス会があります。楽しみにしていてくださいね！！  
クッキングは、24日にお楽しみクレープを作る予定です。



**旬の食材**

**さといも**

一つの種いもから、親いも・子いも・孫いもとたくさんのが収穫できるため、子孫繁栄を願う食べものとして親しまれています。ねっとりとした食感で、煮ものや汁ものなどに使われます。

**飛沫感染と空気感染**

- 飛沫感染**  
感染している人のせきやくしゃみ・会話したときの飛沫を、およそ1～2メートル以内で吸い込むことで感染します。
- 空気感染**  
飛沫が乾燥し、密閉された空間で広がった病原体によって感染します。

1～2m以内



## 食物アレルギーについて知ろう

### 特定原材料に準ずるもの

「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されているのは20品目です。2024年3月28日付で、まつたけが削除され、マカダミアナッツが追加されました。  
魚介類＝アワビ・イカなど  
木の実類＝アーモンドなど  
果物＝オレンジ・バナナなど  
その他、牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・大豆など

