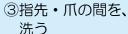
寒さに負けず、しつかりできを洗おう。

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロ ウイルスなども流行しやすい季節です。外から帰った時、調理や 食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがい も忘れずに!



①手をぬらし、せっけん ②手の甲をのば しながら洗う。 を泡立てる



④指の間を洗う。







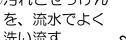


⑤親指は、ねじ りながら

洗う。

⑥手首を洗う。

⑦汚れとせっけん を、流水でよく 洗い流す。



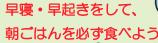
やタオルで





朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう

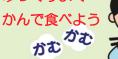








食べ過ぎないよう、 ゆっくりよく









伝えよう日本の味



《冬至》

冬至とは、1年で一番尾が短く、夜が 長い日のことです。昔の人は、真夏の太 陽をあびて育ったかぼちゃを大切に保 存していました。そして、冬至の日にそ のかぼちゃを食べると病気にかからな いと考え、食べるようになりました。ま た、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習 慣もあります。





《年越しのおかず》

各務原市の郷土料理のひとつに「年越 しのおかず」があります。大きく切った 野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作 る大皿料理です。昔ながらの家庭では、 この年越しのおかずと焼きイワシを食 べるのが大晦日の習わしです。

