

あっという間に今年も残り1か月となりました。今年はみなさんにとって、どのような1年でしたか？ 最近は、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。旬の食材を食べ、体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



## かぜをひいたら

**栄養** + **保温** + **安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早めに治せます。

栄養



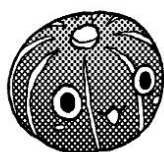
保温



安静



今年は12月22日



冬至



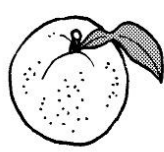
冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

## 冬至にまつわる食べ物



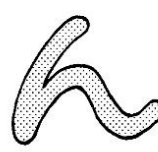
かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく  
食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。



# おにぎりの日・おべんとうの日

10月1日(水)に「おにぎりの日」を,11月19日(水)に「おべんとうの日」を行いました。  
お昼の時間になると、持ってきたおにぎりやおべんとうを嬉しそうに広げ、今日のごはんのお気に入りポイントを教え合う姿がたくさん見られました。

「おべんとうの日」では、「野菜2品以上を使ったおかず」を入れることを目標に「おべんとう計画カード」を作り、タブレットなどを活用して振り返りを行いました。子供たちの感想には、新しい発見や学びを得たことや、授業での学習を実践できたことなどが書かれていました。

保護者のみなさま、お忙しい中「おにぎりの日」「おべんとうの日」の取り組みにご協力いただきまして、ありがとうございました。



去年作ったおかずに  
アレンジを加えて、  
ひと味違うおかずを  
作ることができました！

野菜をたくさん  
入れたら彩りが良く、  
美味しそうなお弁当に  
なりました！

