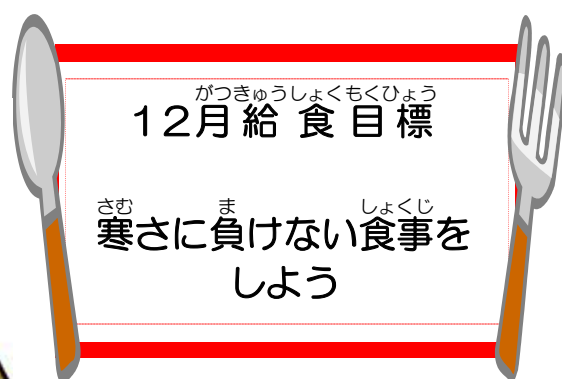




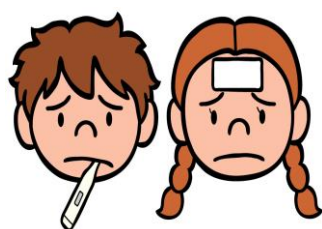
いよいよ12月、早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の
変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。

寒いときは、温かい物を食べると体の中から温まります。おでんや鍋など、家族と会話を
楽しみながら食べるとさらにおいしくなりますね。

もうすぐ楽しい冬休み。規則正しい生活で元気に新しい年を迎えましょう。



カゼなどの予防には、栄養と休養と保温の3つが大切です。



季節性のインフルエンザの流行が続いています。石井小をはじめ市内の小中学校でも
学級休業が相次いでいます。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切
です。また、しっかり食べて体力をつけたり、よく寝て疲れを残さないようにしたりする
など、感染予防に努めましょう。ご家庭でも家族の健康管理にご留意ください。

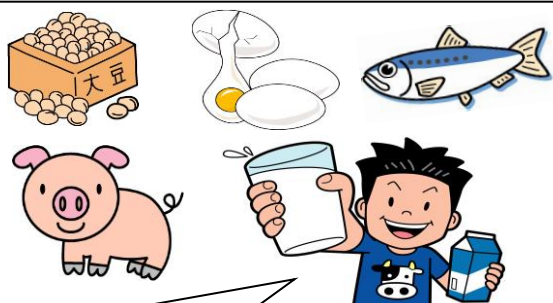
栄養

好き嫌いをしていると栄養のバランスがくずれて、体の抵抗力がな
くなり、かぜをひきやすくなります。

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、
からだを温める働きがあります。

牛乳・魚・卵・だいず・豚肉など



温めた牛乳もおいしいよ。寒い外か
ら帰った後や、朝、登校前にホットミルク
を飲んで温まりましょう。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、カ
ゼのウイルスがからだに入ってく
るのを防ぎます。

緑黄色野菜・うなぎ・レバー・卵など

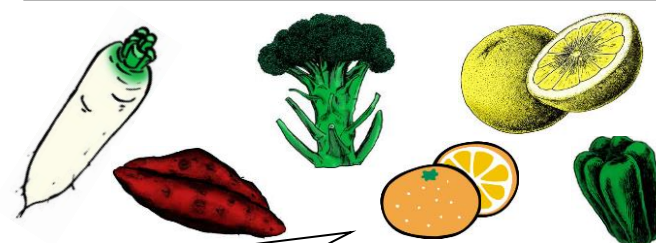


冬は緑の野菜がたくさんあります。
鍋料理であつあつを食べましょう。

ビタミンC

寒さのストレスからからだを守
ったり、体内のウイルスをやっつ
けたりしてくれます

かんきつ類（みかん・オレンジ・グ
レープフルーツ…）・さつまいも・ピーマ
ン・だいこん・ブロッコリーなど



みかんやいちごは、手軽に食べられるビタ
ミンCの供給源。一度にたくさん食べるの
ではなく、毎日少しずつ食べましょう。

休養

「疲れたな」「だるいな」な
どと思ったら、早めに寝ましょ
う。睡眠を十分にとることで、
体も休まり疲れがとれます。
無理をするとかぜをひきやす
くなります。疲れを次の日まで
残さないようにしましょう。



保温

汗をかいたら、すぐに拭くか
着替えをしましょう。衣類で
体温調整ができるよう、脱ぎ
着しやすい服を着ましょう。
お風呂に浸かって体の芯まで温まりま
しょう。湯冷めしないように、体が温ま
っているうちにお布団へ入りましょう。



ふ ゆ や す

冬休みは、こんなことに気をつけよう！

ふ

太ります。ジュースやお菓子の
取り過ぎは！

おやつは、時間と量をきちんと
決めてからとりましょう。特に、
テレビを見ながらダラダラ食べるとついつい食べ過ぎて
しまいますよ。



ゆ

ゆっくりかんで食べましょう！

早食いで、よくかまないで脳の中枢
の働きが追いつかず、必要以上に食
べてしまい、肥満の原因にもつながります。

お正月のいろいろな料理、胃が驚かないよう
にゆっくりかんで食べましょう。



や

野菜をたっぷり
食べましょう！

野菜には、ビタミンやミネラ
ル、食物繊維が豊富に含まれて
います。たっぷり食べて生活
習慣病やカゼを予防しましょ
う。



す

すっきり目覚めて、
おいしい朝ごはん！

夜更かしもほどほどにしない
と、次の朝起きても、頭がボー
ーとしておいしく朝ごはんが食
べられません。

朝ごはんは体の目
覚まし時計。1日3
食きちんと食べま
しょう。



み

みんなでよい年を迎え
ましょう！

寒いからといって家の中でゴロゴロ
せず、外で元気に体を動かしましょ
う。年が明けたら、自分の食生活の
目標を立ててみましょう。

“よく体を動かし、
バランスよく食べる”
これが健康の基本
ですね。



～保護者の皆さまへ～

日本における

年末・年始の行事と食べ物



年末が近づいてきました。みなさんの家庭では、正月に食べるおせちの準備はしますか？

私たちの国「日本」には、暦の節目節目に昔からの風習があります。それらは、食べることが歴史的に儀式であ
ったことや、人と人とをつなぐ最も重要なパイプであったことを示しています。年末年始の行事食を囲みながら食
卓の話題にとり挙げ、家族の絆を深めていただければと思います。

おみそかと年越しそば

月の末日を「みそか（晦日）」といい、
12月の末日は1年の最後ということで
「大みそか（大晦日）」といいます。

この日には、年越しそばを食べる習慣が
あります。その理由には諸説ありますが、「そばのよ
うに細くても長く幸せに暮らせませうに」とか、「切
れやすいそばのように1年のいやなことを断ち切って
新年を迎えられますように」といった願いが込められ
ています。

そばは、万一、食物アレルギーが起きてしまうと重
篤な症状になるリスクが高い食材です。家族の方にア
レルギー等がなければ、1年を締めくくる行事として
受け継いでいきたい食文化です。



お正月には欠かせない“おせち料理” その料理一つ一つには、おめでたいいわれがあります。

『一年の計は元旦にあり』 新しい年のはじまりです。

この日から、三日間、昔から食べられてきたのが「おせち料理」
です。平安時代から伝わるもので、“魔よけ”を願い、神様にささげ
たお供え物が由来になっているそうです。



健康をあらわ
す“まめ”の言
葉にかけて、一
年をまめに働
き、まめに生き
ることができ
るようにとの願
いが込められて
います。



昔、豊作を願い、
ごまめを田畑の
肥料に用いてい
ました。このこ
から、五穀豊穡を
願う思いが田作
りにはこめられ
ています。



数の子は、一腹
の卵の数が多い
ことから、子孫繁
栄の願いが込め
られています。
(数の子は、にし
んの卵のことです)



昆布は、「喜ぶ」
という言葉にかけ
て、おめでたい品と
しておせち料理に
使われています。



ひげが長く、背の曲がったえ
びを、腰を曲げた老人に見立
て、長生きできるようにと長
寿の願いをあらわしていま
す。

お正月といえば「お雑煮」

昔は、丸もちを使うのが基本でし
たが、今では、岐阜県の関が原を境
にして、関西が丸もち、関東では切
りもちが使われているようです。

味付けも、関西は白みそを用いたみそ仕立てに対し、
関東ではしょうゆベースのすまし汁が主流のようです。

