



### 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



##### ビタミンC



##### ビタミンE



### もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん  
(うどん)





# ならびかえクイズ

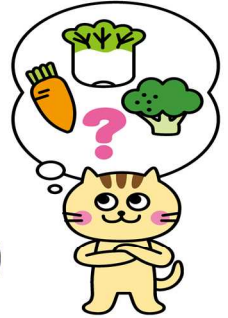
言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



①

キャベツ	なす	はくさい	ピーマン	ブロッコリー	にんじん
た	ま	い	す	だ	き

ヒント①  
おも じゅん  
重い順に  
なればよう！



②

とうもろこし	もやし	きゅうり	だいこん	オクラ	ごぼう
こ	ば	し	し	そ	と

ヒント②  
なが じゅん  
長〜い順に  
なればよう！

③

みかん	メロン	ブルーベリー	スイカ	いちご	りんご	ぶどう	かき
よ	ん	え	す	い	ば	ら	う

ヒント③  
ちひ じゅん  
小さい順に  
なればよう！

④

ヒト	キリン	チーター	ゾウ	ライオン	ナマケモノ	リクガメ	ネコ
よ	う	き	り	よ	り	う	ど

ヒント④  
あし じゅん  
足のはやい順  
なればよう！

こたえ

(ㄱㄴㅇㄹㅇㅁㅂㅅㅇㅈㅇㅊㅇㅋㅇㅌㅇㅍㅇㅎ) ㄱㄴㅇㄹㅇㅁㅂㅅㅇㅈㅇㅊㅇㅋㅇㅌㅇㅍㅇㅎ⑨ (ㄱㄴㅇㄹㅇㅁㅂㅅㅇㅈㅇㅊㅇㅋㅇㅌㅇㅍㅇㅎ) ㄱㄴㅇㄹㅇㅁㅂㅅㅇㅈㅇㅊㅇㅋㅇㅌㅇㅍㅇㅎ⑩  
(ㄱㄴㅇㄹㅇㅁㅂㅅㅇㅈㅇㅊㅇㅋㅇㅌㅇㅍㅇㅎ) ㄱㄴㅇㄹㅇㅁㅂㅅㅇㅈㅇㅊㅇㅋㅇㅌㅇㅍㅇㅎ⑪ (ㄱㄴㅇㄹㅇㅁㅂㅅㅇㅈㅇㅊㅇㅋㅇㅌㅇㅍㅇㅎ) ㄱㄴㅇㄹㅇㅁㅂㅅㅇㅈㅇㅊㅇㅋㅇㅌㅇㅍㅇㅎ⑫

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。



## 新年への願いを込めた

## お正月の行事食

今年も早いもので、残すところあと1か月となりました。新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



### お雑煮



地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

### お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒やみりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。