



食育だより



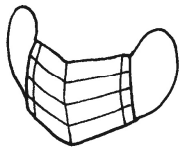
宇都宮市立篠井小学校

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。



冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついてることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかりと手を洗うように心がけましょう。



クイズ

1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。

そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜

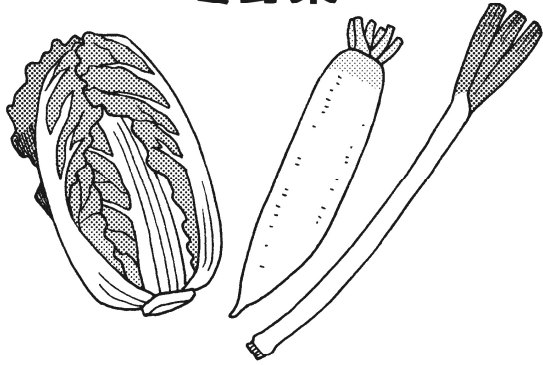
は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
- ③かぼちゃ ④たまねぎ

かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロチン（体内でビタミンAにかわる）を豊富に含んでいて、寒い冬のかぜ予防に効果的です。

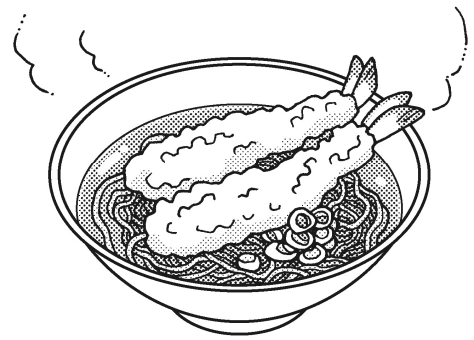
③かぼちゃ

あま
甘くておいしい
ふゆ や さい
冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどのふゆ しゅん
をむかえる野菜を、「冬野菜」と呼びます。
冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。
これは、さむで野菜が凍ってしまわないよ
うに、野菜が細胞に糖分をちくせきとうど
がたかくなることによります。

おお た
大みそかに食べる
とし こ
年越しそば



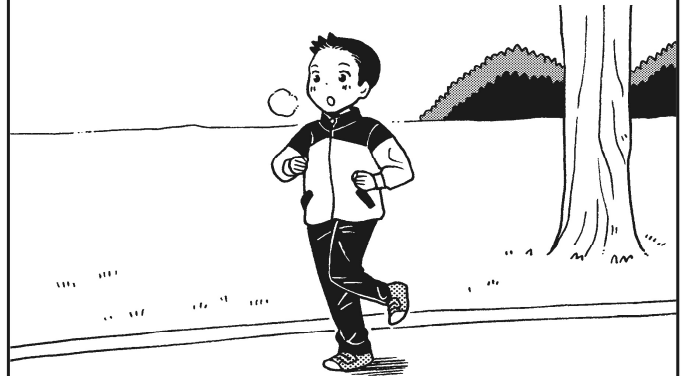
おお た 大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命をのばし、家運をのばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、しんねんむかへる」など、しよせつ諸説あります。

い しき
意識しよう！
ふゆ やす ちゅう せい かつ しゅう かん
冬休み中の生活習慣

いち しょく た
1日3食をしっかりと食べる



てき どん うん どう
適度な運動をする



はや お はや ね
早起き早寝をする



て あら
手洗い・うがいをする

