



令和2年度 宇都宮市立豊郷中学校

今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前のせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることが大切です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

3年生のみなさんは、疲れがたまると体の抵抗力がダウンしますので、特に体調管理に気を付けてください！

## ウィルスに負けずに、健康に過ごすために！

エース ていこうりよく  
**ビタミンACEで抵抗力をつけよう！**



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA・C・Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

からだ  
**体をあたためよう！**



体を冷やさないことも大切です。食事では、たんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉・魚・豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

しよくじ まえ てあら わす  
**食事の手洗いを忘れずに！**



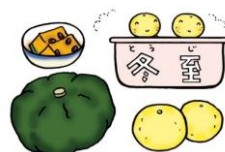
風邪予防の第一はウィルスを体内に入れないことです。そのため、手洗いはとても効果的な予防法です。せっけんのでいいに洗いましょう。

き そくただ せいかつ いちばん  
**規則正しい生活が一番！**



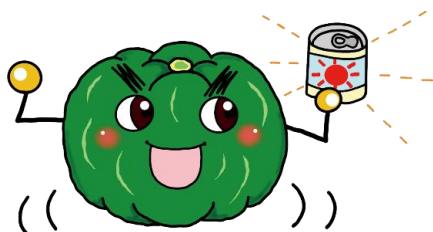
疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝・昼・タの食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

## 12月21日は「冬至」です。



昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛り」といって名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。特に名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと言われます。かぼちゃは、別名「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん（うどん）とともに「冬の七種」とされ、この「運盛り」の“強力アイテム”にもなっています。

**かぼちゃは、夏の太陽の缶詰！**



かぼちゃは、夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。中身の黄色はカロテンという色素で体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻などの空気の通り道をじょうぶにして、風邪などのバイ菌が体に入ってくるのを防いでくれたりします。

昔の人は、「冬至」にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。