

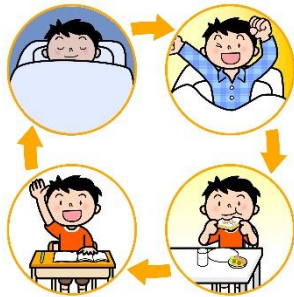


陽光小学校

おうちのひととよみしょう

今年も、残りわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか。冬休み中も元気に過ごすために、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調を崩しやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

ふゆやす せいかつ ととの 冬休みも生活リズムを整えよう



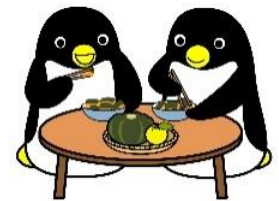
冬休みの間には、つい夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、そして夜は早めに寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

がつ にち とうじ 12月22日は冬至

冬至は、1年の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、ようやく回復して良い方向に向いてくるという意味もあります。



とうじ た もの 【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、風邪をひかないなどの言い伝えがあります。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、ひびやかざれが治り、風邪をひかないとも言われています。

おべんとうの日

11月29日は、お弁当の日でした。それぞれに目標を決めて、お家のひとと計画を立てて取り組みました。



「お弁当箱におかずを詰めるのが意外と難しかった。」「お弁当を作る大変さが分かった。」「計画通りに作ったら、思ったよりも量が少なかった。」など、様々な感想がありました。今回の経験を、来年のお弁当の日に生かしましょう。

冬の食中毒に注意！



冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは、手や指などに付着し、口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の不十分な加熱が有効です。手洗いはせっけんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などに丁寧にいきます。加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱して食べましょう。

大晦日に食べる年越しそば



年越しそばには、そばの細長い形から、長寿を祈って食べるという説があります。ほかにも、金を集める縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から、大晦日に家族でそばを食べるようになりました。（ただし、地域によってはそばを食べないところもあります。）

冬休みに作ってみよう ～シュガートースト～

材料（4人分）

- 食パン（6枚切り）・・・4枚
- バター（マーガリンでも可）・・・40g
- グラニュー糖・・・大さじ1と1/3

- バターとグラニュー糖を混ぜてパンに塗る。
- 200℃のオーブンで5～6分焼く。

家族のみんなにも作ってあげよう。

