

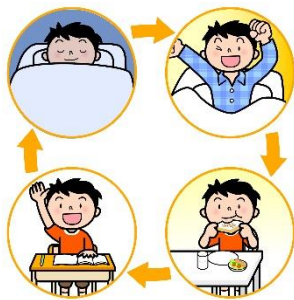


陽光小学校

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は、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



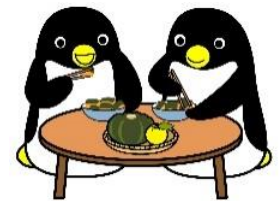
冬休みの間には、つい夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

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。

12月21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」とも言われています。

「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19日は、お弁当の日でした。それぞれに目標を決めて、お家の人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。」「初めて一人でお弁当を作れた。」「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。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

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を行います。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。

昔から伝わる行事を大切にしよう

もちつき

正月に欠かせないもち（鏡餅など）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついて作ります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦のもち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

