

# 12月食育だより



令和5年11月30日  
中野区立中野第一小学校

寒さが少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる頃となりました。今年も残すところあと1か月です。規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 風邪に負けない体をつくろう



### ◎朝ごはんはしっかり食べましょう

朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りず体が温まりません。早寝早起きが大切です。時間がないときは、起きたら温かい味噌汁やホットミルクなどがおすすめです。

### ◎偏食せず冬の食材を

冬にとれる旬の作物や寒い地方でとれる食材の多くは、体を温めると言われています。

### ◎体を温める食べ物をとりましょう

鍋や煮込み料理など、温かい物を食べれば体の中からポカポカになります。

### ◎外で元気に体を動かしましょう

寒くても外で元気に体を動かせば、血の巡りもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけで済ませず湯船にじっくり浸かるとよいでしょう。

# がつ にち とうじ 12月22日は冬至



とうじ ねんじゅう ひるま みじか よる もっと なが ひ  
冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、

たいよう ちから ふっかつ いちようらいふく いちようらいふく わる  
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

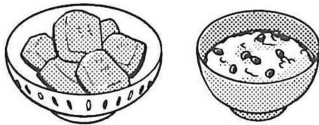
りあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

## とうじ た もの 冬至にまつわる食べ物

### あずき かぼちゃ・小豆がゆ

とうじ たい かせ  
冬至にかぼちゃを食べると風邪を  
ひかないなどといわれています。

あずき あずき あか いろ じゃき  
小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気を  
はら 払うとされています。

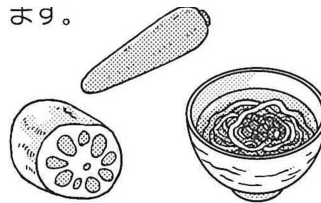


### しよくひん 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、

「ん」のつく食べ物を食べると幸運

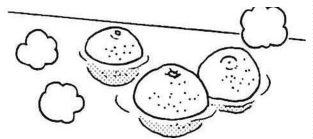
につながるという言い伝えがあり  
ます。お9。



### ゆず

とうじ ゆ はい しゅうかん  
冬至にゆず湯に入る習慣がありま

す。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎ  
れが治り、風邪をひかないとも言わ  
れています。



## ふゆ しよくちゅうどく ちゅうい 冬の食中毒に注意しましょう⚠

ふゆ せい しよくちゅうどく りゅうこう  
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、

て ゆび くち はい かねつふじゅうぶん た もの た かんせん  
手や指などについて口から入ったり、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、嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品

じゅうぶん かねつ ゆうこう て あら せつけん つか ちょうり おこな まえ しよくじ ぜんご あと  
の十分な加熱が有効です。手洗いは石鹸を使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などに

ていねい おこな かねつ ひつよう しよくひん ちゅうしんぶ かねつ  
丁寧に行います。加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱します。