



令和3年度
12月号
清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

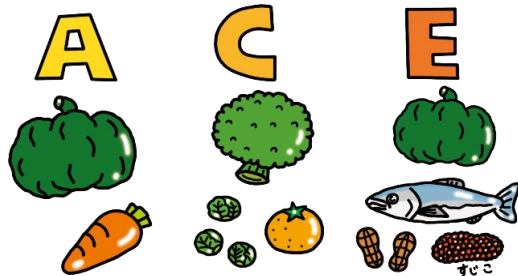
早いものでもう令和3年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると心配なのが風邪やインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。

そして新しい年を元気に迎えましょう。

かぜをひかないようにね!

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!

体をあたためよう!



ねんまくつよ 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。



からだひ 体を冷やさないことが大切です。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、体が温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



つか 疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めに寝るように心がけましょう。

「冬至」と「かぼちゃ」



1年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。

「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬までほぞんしておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長くほぞんできる「かぼちゃ」は、大切な野菜でした。

「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養が、たくさんあります。『寒い冬、かぜなどをひかずに、元気にすごせますように』との願いが、こめられています。



「冬至」と「ゆず湯」



「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があると、されています。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。『無病息災』を願うと、いわれています。



清瀬産の野菜をいただきます。

