



# 12月食育だより

令和5年11月29日  
練馬区立橋戸小学校  
校長 青木 俊哉  
栄養士 一水 幸子

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)      れんこん      ぎんなん      きんかん      うどん

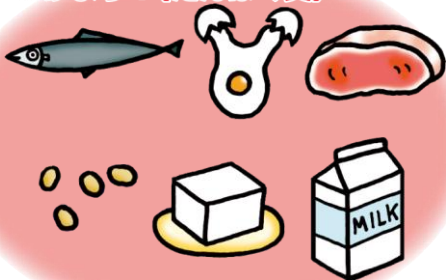
# えいよう かんが しょくじ 栄養バランスを考えた食事で さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくらう！

じょうぶ からだ す たもの た たいせつ  
丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。  
とくに さむ なる これからの じき からだ ていこうりょく たか からの  
寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとにな  
る たんぱく 質を 十分に とり、そして 効率よく からだ あたた して しょうず かつよう  
たんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しま  
しょう。

やさい くだもの  
野菜や果物でかぜに  
ま ていこうりょく  
負けない抵抗力を  
つけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかりと食べて体力を  
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

がつ にち どうじ どうじ ひ た  
12月22日(金)は冬至です。冬至の日には「かぼちゃ (なんきん)」を食べて「ゆず

ゆ はいる い きゅうしょく つかった さかな みそやき  
湯」に入ると言われています。給食でも、ゆずを使った「魚のゆず味噌焼き」「ゆ

ぜりー づ つかって しる つく ふゆやすみちゅう けんこう き  
ずゼリー」とかぼちゃを使って「みそ汁」を作ります。冬休み中も、健康に気をつけ

がつ げんき あ とし  
て1月に元気に会いましょう。よいお年を！！