

# 12月 食育だより

令和7年12月号  
船橋市立法典小学校

朝晩だけでなく、日ごとの寒暖差も激しい日が続いています。食事をきちんととり、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。また、風邪や感染症の予防のために、食事前には必ず石けんで手を洗いましょう。

## ★冬を元気にすごすための食事について知ろう

### ◆1日3食をきちんと食べる

→食べ物が消化されることで体温が上がり、体が内側から温まります。体が温まると免疫力も高まり、かぜをひきにくくなります。

あたたかい飲み物を飲むのもよいですが、しばらくすると体が冷えてしまいます。食事により体温が上がることで、体が活発に動きます。

### ◆細菌やウイルスに負けない体をつくる“ビタミンA”“ビタミンC”

#### おすすめ食材

##### ビタミンA

いろいろの濃い野菜（にんじん、小松菜、ほうれんそう、かぼちゃなど）、レバー

##### ビタミンC

くだもの（かんきつ類、いちご、キウイフルーツなど）キャベツ、かぶ、ブロッコリー、小松菜、じゃがいも



### クイズ ビタミンCを上手にとるポイントは？

①加熱する

②生のまま食べる

→ビタミンCは、基本的に熱に弱い栄養素です。加熱しなくても食べられるものは生のまま食べると、よりよくはたらいてくれます。（クイズのこたえ ②）

### 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



せっつか  
手洗いで  
かぜを予防しよう

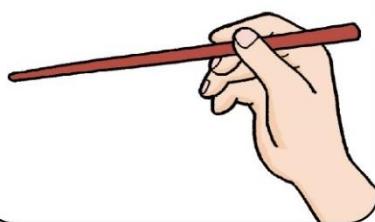
今年の冬至は12月22日です！

# ★はしを正しく持って使おう！

和食の食事マナーは「はしに始まり、はしに終わる」ともいわれます。正しいはしの使い方ができていると、食事がスムーズに進み、まわりの人に与える印象もよくなります。

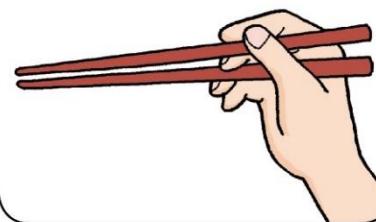
## ■■■■■ 基本のはしの持ち方 ■■■■■

1



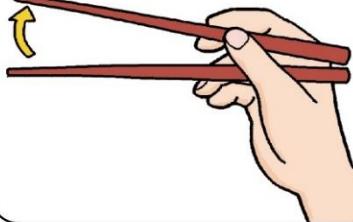
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

