



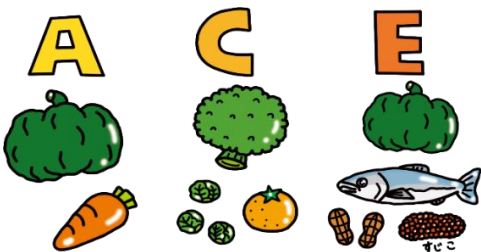
食育通信

坪井中学校
令和6年12月

今年もあと残りわずかになりました。寒さが厳しくなり、感染症の予防対策も必要になってきます。外出後と食事には石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。健康は毎日の食事から！バランスよくいろいろなものを食べて、病気のウイルスに負けない丈夫なからだをつくりましょう！

寒い冬を元気に乗りきろう！

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘まくを強くして、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。

体をあたためよう！



体を冷やさないことも大切です。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、体も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！



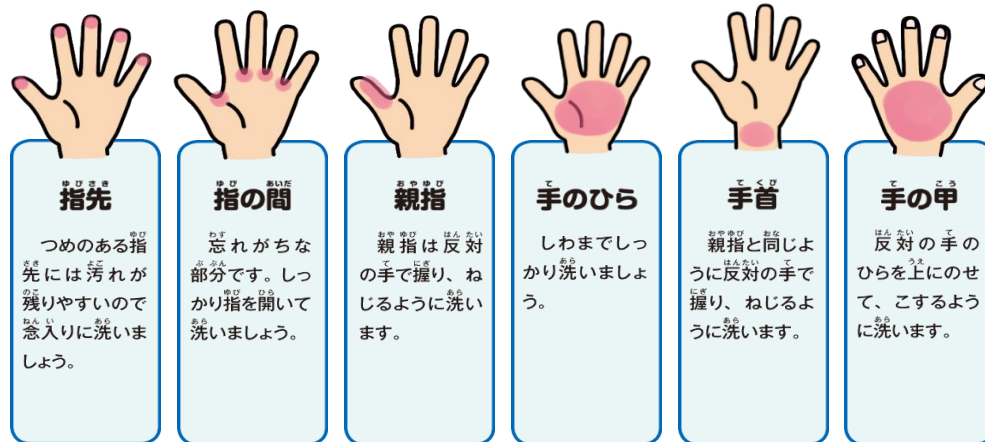
かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番！



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、早めの就寝を心がけましょう。

しっかり手洗いでブロック！ 新型コロナウイルス・かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス

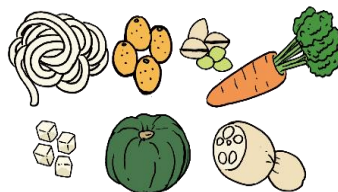


ノロウイルスはアルコール消毒が効かず、石けんでしっかり手洗いをし、洗い流すことが一番の予防になります。新型コロナウイルスやかぜ、インフルエンザの予防のためにも、食事の前にはしっかりと石けんで手洗いをしましょう。

冬至です！～一陽来復～

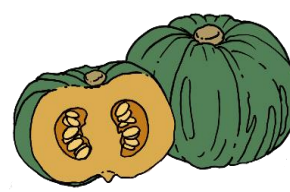
一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物「運」を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬のりきる栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。