



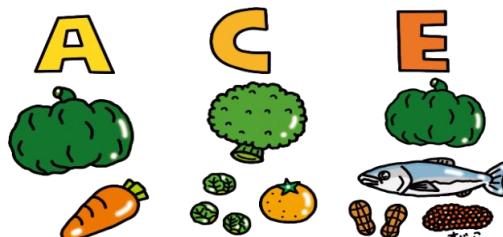
令和7年度
12月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調を崩す時期です。

風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

かぜをひかないようにな!

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



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。

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。



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ふそく 不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、さかなどうふ、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。

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。朝夕の食じき じかん せいかつ はや 事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めねに寝るように心がけましょう。

12月号

清瀬市立清瀬第七小学校

(毎月19日は食育の日)

「一陽來復」、冬至ですよ!

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長い日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽來復」といって、影と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされていました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。



うんも 運盛り

とうじ 冬至かぼちゃ

ゆず湯



「陰」の力が極まるときの冬至の日に、陰との関りが深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「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ています。

昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期保存ができるかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきょうしうる貴重な栄養源になりました。

冬至」と「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いた風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

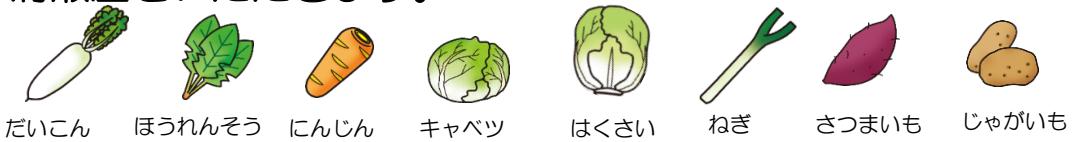
共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いに心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のために大切なものです。

年末年始は、家族や親戚が集まって食卓を囲む機会が多いと思います。年末年始ならではの料理を味わうことのあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味についてなど、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



清瀬産をいただきます。



だいこん



ほうれんそう



にんじん



キャベツ



はくさい



ねぎ



さつまいも



じゃがいも