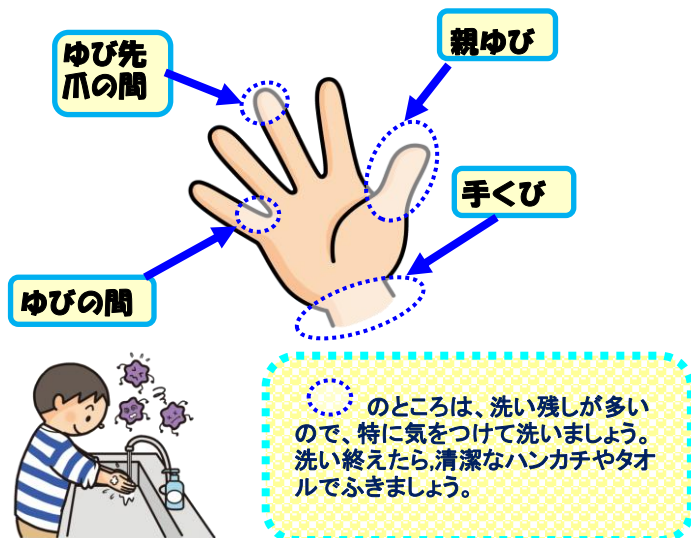




日に日に寒さが身にしみるようになってきました。今年も終わりに近づき、いよいよ冬休みが始まります。楽しい冬休みにするために健康管理に気をつけ、寒い冬を元気に過ごしましょう。外から戻ったら、必ず手洗い・うがいをすること、そして3度の食事をしっかりとることが、かぜの予防には大切です。また、年末年始は、伝統的な食文化に接するよい機会です。家族みんなでゆったりと、日本の素晴らしい食文化を味わいたいですね。



手をきちんと洗おう！



～手洗いはとても有効な食中毒・かぜの予防法です～
病原体は手を介して侵入！

きちんと手洗いをせずに食べると、手についた病原体が食べ物などにつき、そのまま体内に侵入します。また手で目や鼻をこするとその粘膜から病原体が体内に侵入し、食中毒やかぜなどの症状を引き起こす原因になります。新型コロナウイルス感染症の流行により、こまめな手洗いが習慣化されているとは思いますが、つつい雑になっていませんか？特に受験生にとっては大切な時期です。外出後と食事の前は、きちんと手洗いをしましょう。

ノロウイルス・インフルエンザ
に気をつけましょう。



免疫力を高めよう！

寒いこの時季、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり！



◆野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。とくに旬の食材には、その時季、体が必要とする栄養素が豊富です。

みそ汁1杯で
医者いらず！



◆朝食の具たくさん味噌汁は、バランスのとれた食事への近道。発酵食品である味噌の健康効果も期待できます。

朝のくだものは金！



◆寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。

よくかんで食べる



◆消化がよくなり、だ液で歯や口内をきれいにします。また脳を刺激して、食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

***毎日の食事が健康な体を作ります。冬休みも、おやつを食べ過ぎに注意して3度の食事をきちんととり、規則正しい食生活を心がけましょう！**

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

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。



日本の食文化

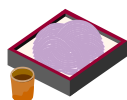
日本のよい伝統を、子どもたちにも伝えましょう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っているうえに、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしていた行事で、現在でもさまざまな食文化が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。



年越しそば

長いそばにあやかり、長生きできるようにと長寿を願って食べます。年越しそばを食べるようになったのは江戸時代頃からです。



おせち料理

家中の人が揃ってお正月を楽しむために、作り置きしておく料理です。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。料理一つ一つに願いが込められています。

黒豆
まめに(元気で)暮らせようという願いが込められています。

田作り
昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作を願っています。



ぞうに

「ぞうに」は漢字で「雑煮」と書き、いろいろなものを一緒に煮るという意味です。お正月に雑煮を食べる習慣は室町時代の頃からありました。年越しの夜に供えた餅を食べることにより、神様と自分たちの結びつきを、年の初めに新たにするという意味があるようです。

七草がゆ

1月7日に、「春の七草」を入れたおかゆを食べると病気になるまいといわれています。お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。

せり
なすな
ごぎょう
はこべら
ほとけのざ
すずな
すずしろ



かぜのひきはじめに しょうが湯

皮をむいた生姜をすりおろし、水、はちみつ、レモン汁、片栗粉と一緒に鍋に入れ火にかけ、ひと煮立ちすればできあがり。

<マグカップ 300ml分 分量>

- ・水 250cc
- ・しょうが 5g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1



しょうがには、体を温めたり、発汗を促す作用があります。かぜのひきはじめに効果的です。

※1歳未満のお子様は砂糖で代用してください。