

きゅうしよくだより

令和4年12月
流山市立
東深井小学校

いよいよ12月、今年もあと1か月です。朝晩は一段と冷え込むようになりました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症が、流行しやすい時期です。手洗いをしっかりと、栄養バランスのとれた食事をして、元気に過ごしましょう。



さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう！

感染症を防ぐには、栄養のバランスのとれた食事をするのが大切です。冬が旬の食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

からだ ていこうりょく たか
体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



にんじん



ほうれん草



ねぎ



だいこん



かぼちゃ



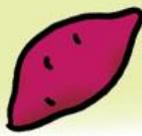
はくさい



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



みかん

からだ つよ
体を強くしよう！（たんぱく質）



さかな
魚



たまご
卵



にく
肉



だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

からだ ぬる
体を温めよう！（脂質）



あぶら あもの
油（揚げ物）



バター



せっけんでしっかり手を洗おう！

感染症を防ぐには、せっけんを使った正しい手洗いも大切です。「ただいま」の後、トイレの後、「いただきます」の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

- 
- 水道から水を出し、手をよくぬらします
 - せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。
 - 泡立てたせっけんで手の甲をのばすようにこすります。
 - 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。
- 
- 指の間を洗います。
 - 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。
 - 手首も忘れずに洗います。
 - 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

今年（ことし）の冬至（とうじ）は12月22日です

冬至は1年の中で昼の時間がいちばん短く、夜の時間がいちばん長い日です。寒さに負けずに元気に過ごすために、昔の人が発見した冬至の過ごし方が、今でも大切にされていて、伝統的な習慣になっています。

【ゆず湯】

冬至にはゆずを入れたお風呂（ゆず湯）に入るといいと言われています。ゆず湯は体を温めます。また、香りも良いのでリラックス効果もあります。



【かぼちゃ】

かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、夏に収穫してから冬になるまで、長く保存しておくことができます。昔の人は、野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、かぜをひかずに元気に過ごせるようにと願いました。それから、冬至にかぼちゃを食べるようになったと言われています。

