



令和7年12月1日  
流山市立東深井中学校  
流山市立北部中学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききら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。



## 「一陽來復」、冬至ですよ！



「冬至」は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。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な日と考えました。中国や東アジアでも「一陽來復」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てきました。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。



「陰」の力が極まる冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音が付く食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起から始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、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬のりきる貴重な栄養源になりました。

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」という縁起を担っ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、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。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、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

