

# 食育だより

## 冬休み号



令和6年12月  
上天草市立阿村小学校  
文責:西岡

今年も残すところわずかとなりました。いよいよ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスやお正月など行事が多く、生活が不規則になります。体調を崩さないためにも食事や運動に気を配り元気な姿で三学期を迎えるようにしましょう。

## 知っていますか？年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸運をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。

とうじ  
**冬至(12/21)………**

  
**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。  
ゆず湯に入って身を清める風習もある。

**正月(1/1～)**………

  
**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

  
**お屠蘇**  
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。  
長寿を願い、若い人から順に飲む。

**人日の節句(1/7)………**

  
**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

  
**鏡開き(1/11)………**

  
**お雑煮、おしるこ**  
歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。

お家の人と一緒に見ましょう！



## 楽しく、元気に冬休み！



冬休みは生活リズムが崩れやすい時期です。季節的にも感染症がはやりやすくなるので、1日3食しっかり食べて寒さに負けない元気な体をつくりましょう。



## かぜをふきとばす 食生活3つのポイント

かぜをひかないためには、まず「うがい・手あらい」が基本です。  
さらに、しっかり栄養と睡眠をとることが、かぜにまけない体をつくります。

**たんぱく質をたっぷりとろう！**



体内にかぜのウイルスが入ってくると、白血球の中の成分がやっつけてくれます。この成分はたんぱく質からつくられるのです。魚や肉、卵、牛乳・乳製品などを十分に食べましょう。

**脂肪もきちんととろう！**



脂肪は口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜウイルスへの抵抗力を高めます。また、脂肪はビタミンAの働きもよくします。油やバター、マヨネーズなども適度にとるようにしましょう。

**ビタミンを十分にとろう！**



ビタミンAやビタミンCはかぜウイルスへの抵抗力を高める働きがあります。ニンジン、ピーマンなど色のこい野菜だけでなく、大根、白菜など色のうすい野菜も。果物もとるようにしましょう。