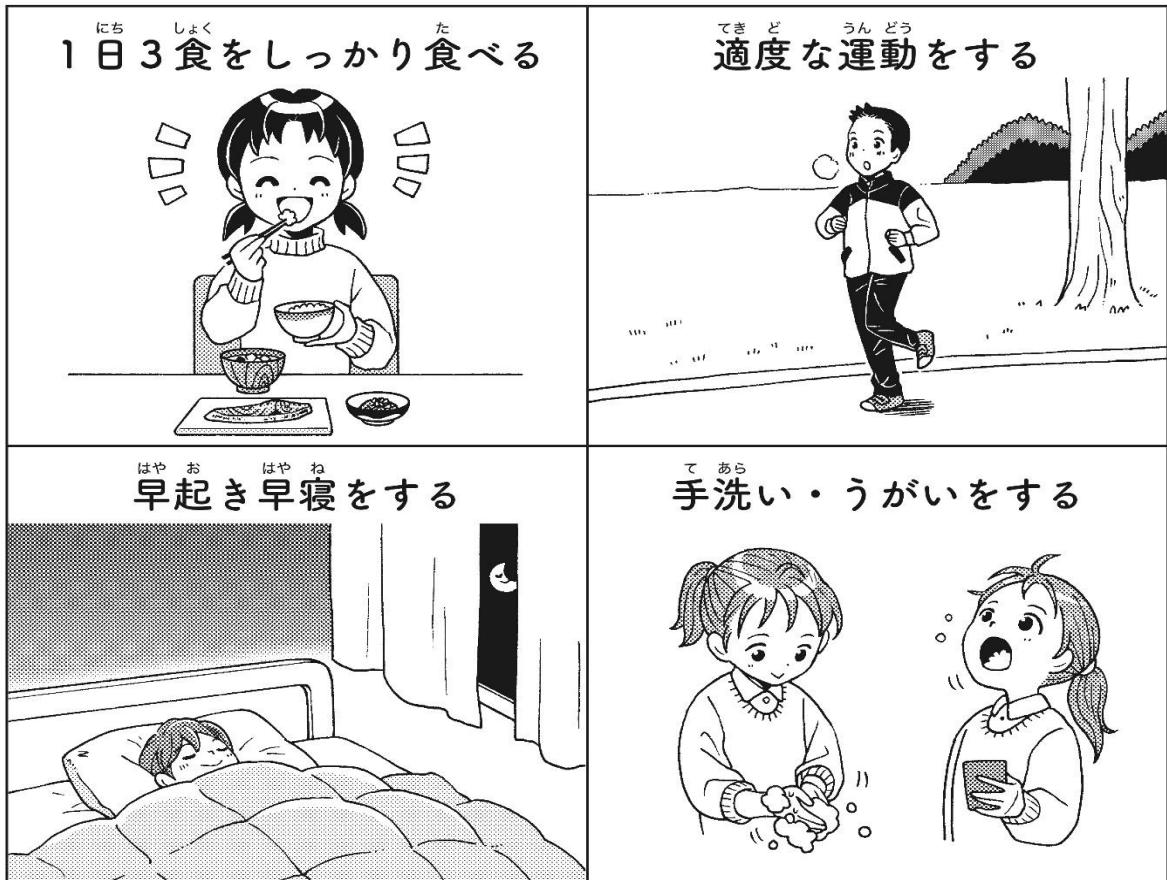




描：中南小学校 保健給食委員 5年

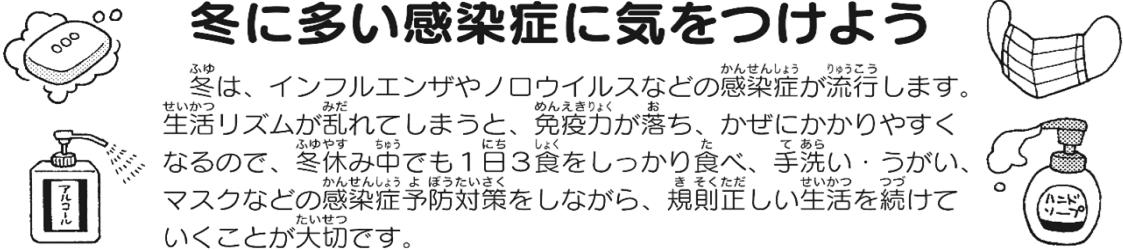
い し き 意 識 し ょ う ! ふ ゆ や す ち ゆ う せ い か つ し ゆ う か ん 冬 休 み 中 の 生 活 習 慣



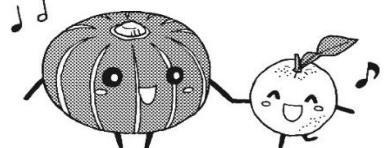
©少年写真新聞社2025

ふゆ おお かん せん しょう き
冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



とうじ
冬至は、1年のの中で昼がもっとも
みじか
短く、夜がもっとも長い日のことで
す。年によって日にちが違いますが、
およそ12月22日頃になります。こ
の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず
湯に入ったりする風習があります。



給食では、「冬至メニュー」として、「かぼちゃ」や「ゆず」をつかった献立が登場します。「運盛り煮」は、《ん》のつく食べ物がたくさん。《ん》のつく食べものは、運気を呼び込んでくれるといわれています。なにがはっているか、献立表の材料や当日の給食をみて探してみてください。

クイズ ! 「**冬至**」に食べるとかぜを
ひかないといわれている**野菜**はなん
でしょう?

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

やさい
この野菜は「なんきん」とよばれることもあるよ！

(こたえは したに)



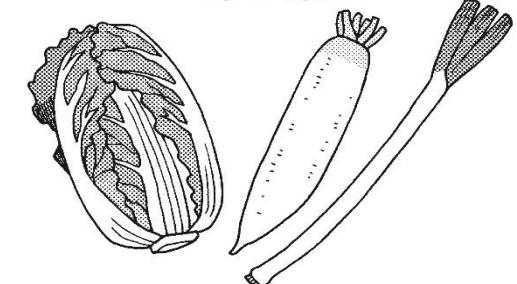
吉田ひかる
給食委託さんがおぼんによごれがついていない
かた
かなど片づけチェックをしてくれていました（右
しゃしん
写真）。給食当番さんも協力して上手につきわけ
きょうりょくじょうす
てくれています（左下写真）。おかげでも、しっ
かりしてくれてありがとう！（右下写真）



11月中南小学校の様子



あま 甘くておいしい ふゆ やさい 冬野菜



ふゆ しゅん
はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬
むか やさい むか やさい よ
を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。
ふゆ やさい とくちょう あま ま
冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。
さむ やさい こお
これは、寒さで野菜が凍つてしまわないよ
やさい さばう とうぶん ちせき とうど
うに、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度
たか が高くなることによります。

力(眞弓子)、筑摩力(眞弓子)、佐藤力(眞弓子)、川口力(眞弓子)
(体内電位の三次元化) 脊髄電位測定
「脳波」の発見とその歴史