



12月



し ょ く い く

食育だより

れい わ ね ん ど がつごう
令和7年度 12月号おおさかふきょういくちよう
大阪府教育庁

ことし のこ いっかげつ 今年も残り1か月となりました。さむ ほんかくてき 寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、たいちよう くず 体調を崩したりしていませんか。きたくご どうこうご 帰宅後や登校後、食事のまえ てあら 手洗いうがいと、えいよう 栄養バランスのよい食事「適度な運動」「十分な睡眠」を心掛けて元気に過ごしましょう。



かぜをひいたときの食事

はつねつ さむけ
発熱・寒気

はつねつ すいぶん 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。すいぶん 水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり

あたた しるもの 温かい汁物や発汗、さつきんさよう 殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAとなるβカロテンを多く含む食品（にんじん、かぼちゃ等）をとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリーム、スープなどでエネルギーを補給しましょう。

げり はけ
下痢・吐き気

すいぶん じゅうぶん 水分を十分にとるとともに、胃腸が弱っているので、しょうか 消化のよい薄味のおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。

12月13日は「ビタミンの日」

ビタミンの歴史は、めいじ時代（明治時代）に始まります。当時、むくみや神経症状を呈する「脚気」という病気が流行し、鈴木梅太郎博士が、「オリザニン（ビタミンB1）」の欠乏が原因であることを発見しました。

ビタミンB1欠乏の理由は、江戸時代以前の「玄米」が主流の食生活が、明治時代になり「白米」が主流の食生活に変化したためです。

この発見は、後の5大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質）の確立に大きな影響を与えました。

2000年に、鈴木博士が「オリザニン」命名を発表した12月13日を「ビタミンの日」と制定しました。

12月22日は「冬至」



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。

冬至を過ぎると、日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃ（なんきん）など「ん」がつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入るとかぜの予防になるといわれています。

魔除けの意味がある小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」を食べる風習もあります。

