



しょくいく

# 12月 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ょう  
大阪府教育庁

今年も残り1か月となりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか。帰宅後や登校後、食事の前などの「手洗いうがい」と、「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



### 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。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。

### 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。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、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。

### 下痢・吐き気



水分を十分にとるとともに、胃腸が弱っているので、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、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。

