12月 食育だより

令和８年度12月号

大阪府教育庁

冬本番を迎えましたが、12月はクリスマスやお正月を迎える準備など、楽しみな行事が続く季節です。規則正しい生活を心がけ、元気に楽しく過ごしましょう。また、特別な食事を食べる機会も多いかもしれませんが、食べ物への感謝の気持ちを大切に、残さず食べましょう。

風邪予防のポイント

手洗い・うがいをする



バランスの良い食事で
しっかり栄養をとる



十分な睡眠をとる



人混みを避ける



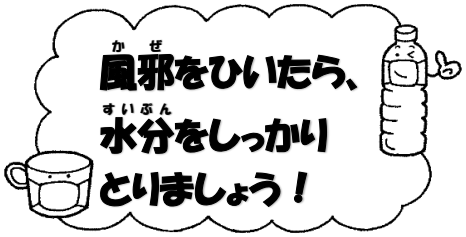
適度な運動をする



日光にあたる



風邪をひいたら、水分をしっかりとりましょう！



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。脱水に気をつけて水やお茶、スポーツドリンクやフルーツジュースなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

冬至って知ってる？？

12月22日は冬至です。冬至についてどれくらい知っているか、クイズに挑戦！！

第１問 冬至は１年のうちで何がもっとも短いでしょう？

A．月が出ている時間

B．太陽が出ている時間

第２問 冬至に「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ると何の予防になるといわれているでしょう？



A．風邪　B．虫歯　C．肌荒れ

第３問 冬至に食べると長生きすると言われる「かぼちゃ」の漢字はどれでしょう？

A．東瓜　B．西瓜

C．南瓜　D．北瓜



第４問 冬至にかぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べるのはなぜでしょう？

A．甘くておいしいから

B．小豆に魔除けの意味があるから

答え１，B　２，A　３，C　４，B