



しょくいく がつごう 食育だより 12月号

令和6年12月2日
大阪府立豊中支援学校

ことし のこ げつ ほんかくてき さむ しょうき かんそう
今年も残すところ1か月となり、本格的な寒さになってきました。空気が乾燥し、かぜや
インフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすための
せいかつしゅうかん かんが
生活習慣を考えてみましょう。

さむ き からだ 寒さに負けない体をつくろう！

しょくじ あさ ひる ゆう かい しょくじ 食事 朝・昼・夕の3回の食事をとろう



+

わたし しょくじ ねつ う だ
私たちは食事をとることでエネルギー（熱）を生み出してい
ます。1日3回の食事をきちんととることで、体の内側から熱を
にち かい しょくじ からだ うちがわ ねつ
生み出し寒さに負けない体にすることができます。特に、ご
う だ さむ ま からだ
生み出し寒さに負けない体にすることができます。特に、ご
はん パンなどの主食はエネルギーをつくるもとになります。ゆ
っくり食べる余裕がなくても、主食はしっかりとりたいたいもので
す。また、しょうがや香辛料などは、血のめぐりをよくして体
を いたた しょくじ と い
を温めます。いつもの食事に取り入れるのもよいでしょう。

うんどう からだ うご 運動 体を動かそう



+

さむ からだ ちから はい ち わる さむ
寒いと体に力が入り、血のめぐりが悪くなります。寒いな、
おも ひ げんき からだ うご
と思う日でも、元気に体を動かしたり、ストレッチをしたりすれ
ば、血のめぐりがよくなり体が温まります。外遊びの後は、手
あら 洗い・うがいを忘れずにしましょう。

すいみん すいみん 睡眠 よい睡眠をとろう



つか からだ ていこうりょく さ まいにちおな
疲れがたまると体の抵抗力が下がります。毎日同じくらいの
じかん ふとん はい すいみん
時間に布団に入るようにし、しっかり睡眠をとりましょう。
すいみん まえ ねむ さむ
睡眠の前は、ぬるめのお風呂につかるとぐっすり眠れます。寒
いと熱いお風呂に入りたくなりますが、ぬるめの方が血のめぐり
あつ かい ほう ち
がよくなり、気分も落ち着くといわれています。

とうじ 冬至

ことし がつ にち
~今年は12月21日です~



とうじ ねん なか いちばんひる みじか よる なが ひ
冬至は1年の中で、一番昼が短く、夜が長い日です。

むかし ふう ほんかくてき さむ そな えいよう た
昔から、冬の本格的な寒さに備えて、栄養のあるかぼちゃを食べて
けんこう ねが
健康を願ったり、お風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ったりして、
からだ あたた しゅうかん
体を温める習慣があります。



かぼちゃのオレンジ色はカロテンという
いろ いろ えいよう からだ なか はい エー
色のある栄養で、体の中に入るとビタミンAにな
ります。ビタミンAは肌を乾燥から防いだり、鼻や
エー はだ かんそう ぶせ はな
のどの粘膜を健康にするはたらきがあります。

とうじ
冬至には「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。特に、名前
なか
の中に「ん」が2つ入っている食べ物は運を呼び込むといわれています。

★やさしいクイズ★

なまえ なか
名前の中に「ん」が2つ
はい やさい なまえ
入っている野菜の名前を
かんが
考えてみよう!



あな の あいた 縁起 の よい 野菜

	ん		ん
--	---	--	---



きゅうしょく いちばんおお とうじょう やさい
給食で一番多く登場する野菜

	ん		ん
--	---	--	---



かぼちゃの別の呼び名

	ん		ん
--	---	--	---