

# しょくいく がつこう 食育だより 12月号

学内健 1-9号  
令和7年12月1日  
大阪府立豊中支援学校

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、風邪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生活習慣を考えてみましょう。

## さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう！

### しょくじ 食事



+

### あさ ひる ゆう かい しょくじ 朝・昼・夕の3回、食事をとる

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、体の中から熱を生み出し、寒さに負けない体にすることができます。特に、ご飯・パンなどの主食はエネルギーをつくるもとになるので、主食はしっかりととりましょう。

体を温めてくれる根菜類や生姜、その他香辛料などを積極的に取り入れてみましょう。

### うんどう 運動



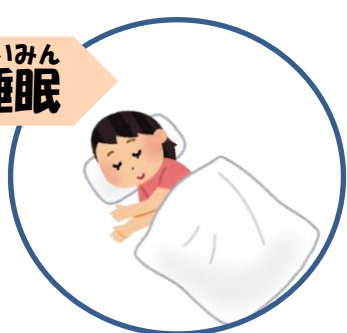
+

### からだ うご 体を動かす

寒いと体に力が入り、血のめぐりが悪くなります。寒いと思う日も、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。

外遊びの後には、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。

### すいみん 睡眠



### すいみん よい睡眠をとる

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。

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、ぬるめのお風呂の方が血のめぐりがよくなり、気分も落ち着くといわれています。

# とう じ 冬 至

～今年<sup>ことし</sup>は12月<sup>がつ</sup>22日<sup>にち</sup>です～



冬至<sup>とうじ</sup>は1年<sup>ねん</sup>の中<sup>なか</sup>で、一番<sup>いちばん</sup>昼<sup>ひる</sup>が短<sup>みじか</sup>く、夜<sup>よる</sup>が長<sup>なが</sup>い日<sup>ひ</sup>です。  
昔<sup>むかし</sup>から、冬<sup>ふゆ</sup>の厳<sup>きび</sup>しい寒<sup>さむ</sup>さに備<sup>そな</sup>えて、栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>のあるかぼ<sup>た</sup>ちゃを食<sup>た</sup>べて  
健康<sup>けんこう</sup>を願<sup>ねが</sup>ったり、お風<sup>ふう</sup>呂<sup>ろ</sup>にゆず<sup>う</sup>を浮<sup>う</sup>かべた「ゆず湯<sup>ゆず</sup>」に入<sup>はい</sup>ったりして、  
体<sup>からだ</sup>を温<sup>あた</sup>める習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>があります。



かぼ<sup>い</sup>ちゃのオレン<sup>いろ</sup>ジ色<sup>いろ</sup>はカ<sup>いろ</sup>ロテ<sup>いろ</sup>ンという  
色<sup>いろ</sup>のある栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>で、体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入<sup>はい</sup>るとビタ<sup>エー</sup>ミ<sup>ン</sup>Aになります。  
ビタ<sup>エー</sup>ミ<sup>ン</sup>Aは肌<sup>はだ</sup>を乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>から防<sup>ふ</sup>いだり、鼻<sup>はな</sup>やのど<sup>のど</sup>の  
粘<sup>ねん</sup>膜<sup>まく</sup>を健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>にするはた<sup>ら</sup>き<sup>き</sup>があります。

冬至<sup>とうじ</sup>には「ん」のつく食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>を食<sup>た</sup>べると縁<sup>えん</sup>起<sup>ぎ</sup>がよ<sup>えんぎ</sup>いとされ<sup>えんぎ</sup>てき<sup>えんぎ</sup>ました。特<sup>とく</sup>に、名<sup>な</sup>前<sup>まえ</sup>の中<sup>なか</sup>に  
「ん」が2つ入<sup>はい</sup>っている食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>は運<sup>うん</sup>を呼<sup>よ</sup>び込<sup>こ</sup>むといわ<sup>れ</sup>てい<sup>ま</sup>す。

## ★やさいクイズ★

名<sup>な</sup>前<sup>まえ</sup>の中<sup>なか</sup>に「ん」が2つ  
入<sup>はい</sup>っているや<sup>やさ</sup>い<sup>い</sup>の<sup>な</sup>名<sup>な</sup>前<sup>まえ</sup>を  
考<sup>かん</sup>え<sup>が</sup>て<sup>が</sup>み<sup>が</sup>よう<sup>が</sup>！



あ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>の<sup>の</sup>あ<sup>あ</sup>いた<sup>いた</sup>縁<sup>えん</sup>起<sup>ぎ</sup>の<sup>の</sup>よ<sup>よ</sup>い<sup>い</sup>や<sup>やさ</sup>い<sup>い</sup>

	ん		ん
--	---	--	---



き<sup>き</sup>ゅう<sup>ゅう</sup>し<sup>し</sup>ょく<sup>ょく</sup> ま<sup>ま</sup>い<sup>い</sup>に<sup>に</sup>ち<sup>ち</sup>とう<sup>とう</sup>じ<sup>じ</sup>ょう<sup>ょう</sup> や<sup>やさ</sup>い<sup>い</sup>  
給<sup>きゅう</sup>食<sup>しよく</sup>でほ<sup>ほ</sup>と<sup>と</sup>ん<sup>ん</sup>ど毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>登<sup>とう</sup>場<sup>じょう</sup>する<sup>する</sup>や<sup>やさ</sup>い<sup>い</sup>

	ん		ん
--	---	--	---



べ<sup>べ</sup>つ<sup>つ</sup> よ<sup>よ</sup> な<sup>な</sup>  
か<sup>か</sup>ぼ<sup>ぼ</sup>ち<sup>ち</sup>ゃ<sup>ゃ</sup>の<sup>の</sup>別<sup>べつ</sup>の<sup>の</sup>呼<sup>よ</sup>び<sup>な</sup>名<sup>な</sup>

	ん		ん
--	---	--	---