

しょくいく がつごう  
**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

～今年は12月22日です～



冬至は1年の中で、一番昼が短く、夜が長い日です。  
昔から、冬の厳しい寒さに備えて、栄養のあるかぼちゃを食べて健康を願ったり、お風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ったりして、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、鼻やのどの粘膜を健康にするはたらきがあります。

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★

名前の中に「ん」が2つ

入っている野菜の名前を

考えてみよう！



穴のあいた縁起のよい野菜

	ん		ん
--	---	--	---



給食でほとんど毎日登場する野菜

	ん		ん
--	---	--	---



かぼちゃの別の呼び名

	ん		ん
--	---	--	---