

# 12月 きゅうしょくだより

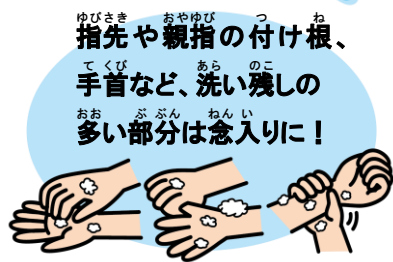
今年も残すところあとひと月、1年を締めくくる月になりました。日が暮れるのが驚くほど早くなりましたね。空気が乾燥するこの季節に心配なのが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行です。クリスマスやお正月などイベントがたくさん待っている冬休みを元気に迎えられるように、規則正しい生活を送り、風邪やウイルスに負けないからだをつくりましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくらう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、  
つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



# 冬至クイズ

ただ正しいのはどっち?

まいとし かつ にちぜん こ  
毎年12月22日前後にあ  
る「冬至」についてのクイ  
ズです。AとB、どちらが  
ただ かんが ただ  
正しいのか考えて、正しい  
ほう かこ  
方を○で囲みましょう。

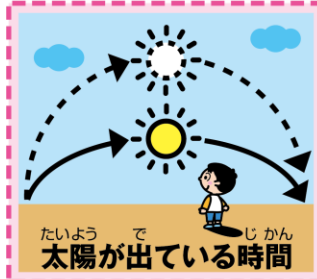


Q1

とう じ ねん  
冬至は、1年のうちで  
もっとも何が  
みじか ひ  
短い日のこと?



A



B



Q2

とう じ た  
冬至に食べると  
なが い  
長生きすると  
いわれるかぼちゃ、  
かん じ か  
漢字で書くと?



A



B



Q3

あか いろ じゃ き  
赤い色が邪気を  
はらうとされ、  
とう じ ぎょう じしよく  
冬至の行事食に  
つか た もの  
使う食べ物は?



A



B



Q4

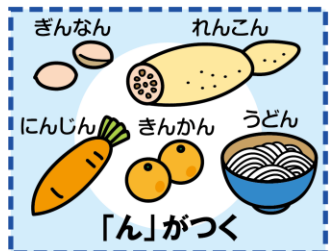
とう じ た  
冬至に食べるとよい  
た もの なまえ  
食べ物の名前には、  
なに  
何がつく?



A



B



Q5

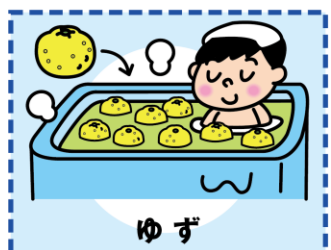
とう じ ひ ふろ  
冬至の日にお風呂に  
い か ぜ  
入ると、風邪を  
ひかないといわれる  
ものは?



A



B



- Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた)
- Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
- Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
- Q4...B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
- Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

