

食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第8号

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



かぜにまけない体をつくろう！

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食食べること。また、このような食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく質

丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まる

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

ビタミンC

寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくなる働き

1年の終わりの日「大みそか」

「大みそか」って？

毎月の末日のことを「みそか」と呼び、みそかの中でも1年を締めくくる12月には大をつけて「大みそか」と呼んでいます。大みそかは、昔から正月に迎え入れる神様たちのための準備の日とされていました。年末に大掃除をするのも、大切な神様たちを招くためだったのです。

なぜ年越しそばを食べる？

そばは切れやすいため、1年の最後の日に食べてその1年の災厄を断ち切るという意味があります。また、細くて長い形から新年の長寿と健康を願う意味も込められています。

