



# きゅうしょくだより 12月

令和4年11月30日  
墨田区立菊川小学校  
家庭数配布

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、手洗い、うがいなどの習慣が大切です。また、栄養のバランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

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作りましょう。

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いを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。

### 手洗いを見直そう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## 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
 ほうれん草  にんじん  レバー  ウナギ  かぼちゃ	 ブロッコリー  いちご  キウイフルーツ  赤ピーマン  じゃがいも  柿	 モロヘイヤ  アーモンド  かぼちゃ  ひまわり油  トラウトサーモン

# ぞんぞん ねんまつねんしぎょうじしよく ぞんぞん ねんまつねんしぎょうじしよく ぞんぞん ねんまつねんしぎょうじしよく



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

## とうじ 冬至 (12/22)



いとこ煮

### りょうり あすきりょうり かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

## おおみそか 大晦日 (12/31)



### としこ 年越しそば

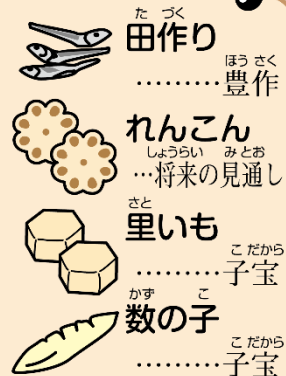
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。(諸説あり)

## しょうがつ 正月 (1/1~)



### りょうり おせち料理

新年への願いを含めた、縁起の良い食べ物が使われます。



## じんじつせつく 人日の節句 (1/7)



### ななくさ 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。

## こしょうがつ 小正月 (1/15)



### あすき 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願います。

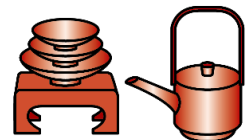
### とそ お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む風習があります。

### そうに お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。

### 小豆 雑煮



## かがみびら 鏡開き (1/11)

### しるこ お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願います。



## はつかしょうがつ 二十日正月 (1/20)



歳神様がお帰りになる日で、残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいいます。