



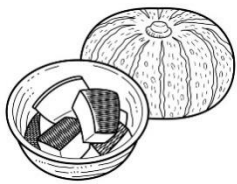
# きゅうしよくだより12月

令和2年11月30日  
墨田区立菊川小学校

もうすぐ冬休みです。休み中の年末年始はクリスマスや大みそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えます。また、生活のリズムも乱れがちになります。休み中も学校がある日と同じように、早寝早起きをし、食生活に気をつけ、整った生活リズムを心がけましょう。

## 年末年始の行事と食べ物

### ◇冬至 12/21



冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日は、無病息災を願いかぼちゃを食べ、かぜをひかないようにゆず湯に入ります。

### ◇大みそか 12/31



大みそかに食べる年越しそばはそばは細くて長いことより、「長寿になりますように」と願いを込めて食べます。

### ◇正月 1/1



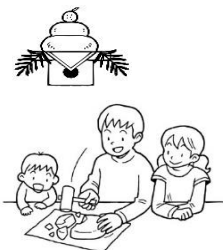
新しい一年の始まりを祝う日です。この一年がめでたく、幸せであるようにと祝い、おせち料理やお雑煮をいただきます。

### ◇七草 1/7



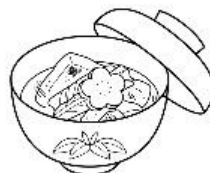
春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、無病息災を祈ります。

### ◇鏡開き 1/11



この日は正月に神様に供えた鏡もちを木槌などで割ってから、お汁粉やお雑煮にして食べます。

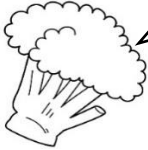
### ◇小正月 1/15



邪気を払うといわれる小豆がゆを食べ、一年間の無病息災を祈ります。小豆がゆは豊作や子孫繁栄を祈って食べる意味もあります。

## 冬に美味しい食材をたべましょう

冬が旬の食材には、体を温め、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。冬に美味しい食材を鍋料理や汁ものなどに取り入れてみましょう。



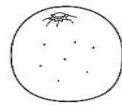
ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。茎の方が栄養があるので、捨てることなく、食べましょう。



だいこんの葉はカロテンが豊富で、だいこんの根はビタミンCや消化酵素を含んでいます。



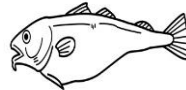
白菜はビタミンCやカリウムが豊富。風邪予防におすすめの食材です。



みかんはビタミンCが多く、かぜ予防してくれます。また、食物繊維が豊富で、特に薄皮やスジに食物繊維が多く含まれます。



ほうれんそうはカロテンやビタミンC、鉄が多く含まれています。旬である冬の方がビタミンCが増加します。



たらは、低脂肪、高たんぱくな魚です。淡泊な味を活かし、いろいろな料理に使えます。

## 冬休みを元気に過ごしましょう

冬休みを楽しく過ごすためには健康第一です。体調管理に気をつけましょう。

こまめな  
手洗い・うがい

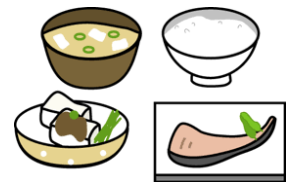


PIKSA JP - 44624959

早寝・早起き



1日3回  
バランスのよい食事



適度な運動



室内の換気をする



外出の時は  
マスクをする

