

一年で一番日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となります。寒さも加わり、受験生がいるご家庭ではかぜをひかないようにと気を遣われることでしょう。

かぜの予防には、帰宅時の手洗いやうがいはもちろんのこと、人混みにでるときのマスクも有効です。そして、十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。

## 年末年始の食生活に要注意！

今年もあとわずかとなりました。「師走」ともいわれる12月は、年末のあわただしさに加え、クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が続くため、食生活も乱れがちになります。もうすぐ冬休みです。休み中、食事面で注意してもらいたいポイントを紹介します。

### 外出後と食事前の手洗い

手には風邪などのウイルスが付着していることがあります。そのまま汚れた手で食べてしまうと、手から口、鼻や目などの粘膜を通し、ウイルスが体内に侵入してきます。石鹸を使って、手をしっかりと洗いましょう。



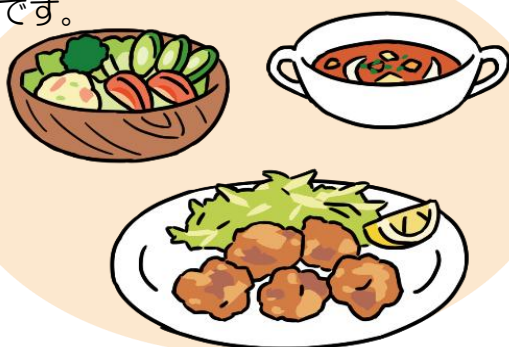
### 朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をするこで、よい生活リズムが生まれます。ビタミンを多く含む野菜は、とくに毎食きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。休みだからといって朝食を抜いたり、不規則な時間に食べたりしていると、体調を崩しやすくなります。



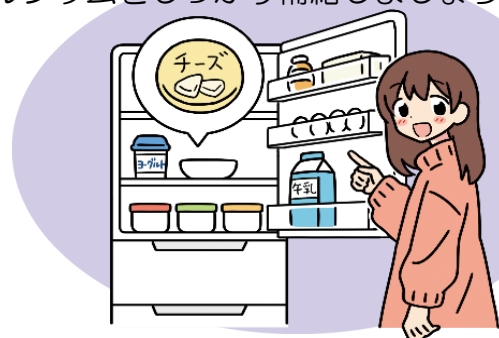
### ゆし 油脂のとりすぎ注意

行事の続く年末年始は、どうしても肉料理や揚げ物などの油料理が続きがちになります。油脂の多い料理1品に野菜料理を2品組み合わせたり、ひと口食べたら野菜のおかずを二口食べるなど、工夫をしてみるといいです。



### ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品をとる

給食がなくなると、牛乳・乳製品を食べる機会が極端に減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。冷凍庫にいつも牛乳・乳製品をキープしておき、おやつに食べるなど、カルシウムをしっかりと補給しましょう。



# かぜ予防のための食事

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。

基本はしっかり朝・昼・夕の3食を食べること。抵抗力を高める働きがある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れることです。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p>	<p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p>	<p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p>

## 12月21日は、「冬至」です。

### 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



**ん** のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)		れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	うどん

12月20日に1日はやい「冬至給食」を予定しています。運盛りにちなんで、“なんきん” “にんじん” “れんこん” “うんどん (うどん)” をつけた献立です。かぼちゃの煮込みうどんを食べて、体の芯まで温まってください。お楽しみに！