

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風邪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。



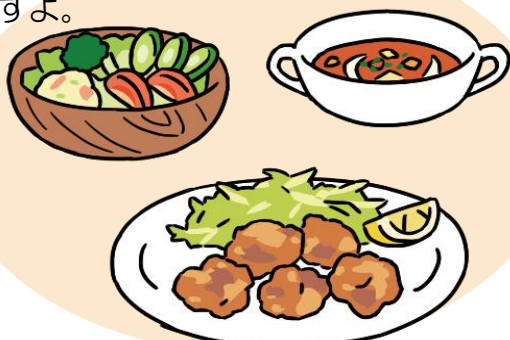
朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をすることで、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。



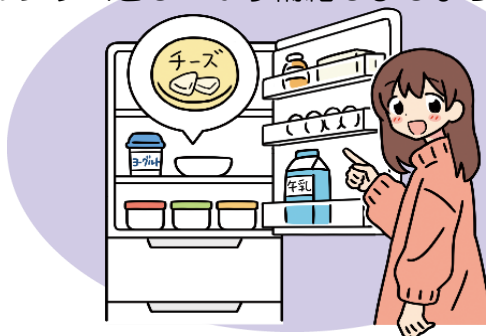
ゆし油脂のとりすぎ注意

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、一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よ。



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補給しましょう。



12月22日は冬至です！～一陽来復～

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯にはいったりします。

運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰との関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

冬至かぼちゃ



かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。

12月21日は「冬至給食」です。運盛りにちなんで、「なんきん」「にんじん」「れんこん」「うどん（うどん）」をつかった献立です。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！

旬の食材一口メモ

12月の旬の食材は、白菜やかぶ、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、長ねぎなどです！今月は旬の「長ねぎ」の栄養についてお話します。

長ねぎの旬（おいしい時期）は11～12月の間です。長ねぎは、おもに白い部分を食べる「根深ねぎ（長ねぎ）」で、ねぎにはほかに緑色の部分を食べる「葉ねぎ（青ねぎ）」もあります。

ねぎにはビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。また、ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血行を良くし体を温め、疲労回復に役立つビタミンB₁の吸収を高めます。血行をよくするといわれ、かぜの予防によい野菜です。長ねぎは加熱すると甘みが増し、煮込むととろりとした食感になるので、すき焼きなどにおすすめです。葉ねぎはカロテンなどのビタミンが豊富なのが魅力です。香りや味が苦手な人は、お好み焼きなどに入れるとおいしいですよ。