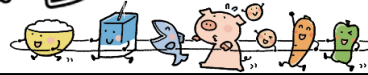




12月

# 食育だより

文京区立第六中学校  
令和2年12月18日  
栄養士 澤谷 園美



早いもので、今年も残すところあと2週間となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始を元気に楽しく過ごせるように、手洗いなどをしっかり行い、体調管理には十分気を付けましょう。



**もうすぐ冬休み！**  
**食生活のポイント**

<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p>
	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

## 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
<p>水分</p> <p>めん類</p>	<p>汁物</p> <p>スープ</p>	<p>アイス クリーム</p> <p>ゼリー</p>	<p>おかゆ</p> <p>スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>



## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。</p>	<p><b>あずき</b></p> <p>赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。</p>
<p><b>「ん」のつく食べ物</b></p> <p>冬至に「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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。</p> <p>にんじん れんこん ぎんなん きんかん</p>	<p><b>こんにゃく</b></p> <p>「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。</p>

