

# 12月 食育便り

令和5年12月21日  
文京区第六中学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しくなりました。令和5年も残すところわずか。冬の行事は冬至や大晦日、お正月など盛りだくさんです。行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調を整えて過ごしてください。


今年は12月22日

冬至は、1年の中で日の出ている時間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。<sup>いちようらいふく</sup>「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、<sup>いちようらいふく</sup>ようやく回復してよい方向へ向いてくるという意味があります。

## 幸運を呼び込む 冬至 の食べ物


**かぼちゃ**

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどの言い伝えがあります。かぼちゃには風邪を予防するビタミンAが多く含まれています。また、本来の旬は夏ですが、保存性がよく、冬までとっておくことができました。そのため、昔から冬を乗り切るために食べられています。




**ゆず**

冬至にゆずを浮かべたゆず湯に入り、邪気を払う風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、風邪をひかないとも言われています。最近は傷の付いてしまったゆずが、ゆず湯用に低価格で売られていますので、御家庭のお風呂に浮かべてみてはいかがでしょうか。



「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。



これら7つの食べ物を「冬至の七種」といいます。他にも「ん」がつく食べ物はたくさんあります。生活の中で探してみると面白いかもしれませんね。

『ん』がつく食べ物


冬至に「ん」が付く食べ物を食べると運に恵まれると言われています。そのため、「運盛り」という風習が生まれました。特に、「ん」がふたつ付く食べ物は運をあげる力が大きいとされました。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p> 	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★ 適度に体を動かす</p> 	

**食べ過ぎに気をつけよう!**

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



**「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!**

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

