



# 食育だより 12がつ月



11月から12月にかけて、早ね・早起き・朝ごはんの取り組みをしました。  
 児童生徒の皆さんは、自分で設定した時間にがんばって取り組んでいたようです。  
 「休日は早く寝ることがうまくできなかった」「早く寝られるように勉強をがんばりたい」などのふりかえりが見られました。冬休み中も早ね・早起き・朝ごはんをがんばってみましょう。



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

冬休み中も生活リズムをととのえて

## かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいをし、マスクをつけて、部屋の空気を入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 朝型生活の方が成績がいい!?



生活習慣が朝型の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはん生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

## いろいろあるよ 行事食 (年末年始)

年中行事と食事は深いつながりがあります。行事にちなんだ食べ物と地域の歴史などがからみ合い、特徴のある料理となっています。冬休みはその行事食にふれるよい機会です。

### 冬至

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



### 大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。