



12月号

令和4年12月2日発行
郡山市立穂積小学校

R4.12.2

寒い冬を元気に過ごそう！

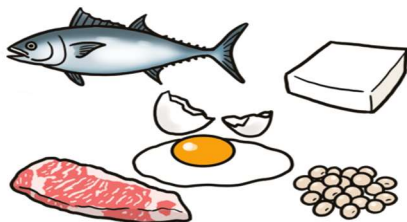
気温の低い日が多くなってきました。コートやマフラーが手放せない季節になりましたね。寒さで体調を崩している人はいませんか？
年末年始はクリスマスやお正月など、わくわくする行事がたくさんあります。楽しい反面、朝起きる時間や夜寝る時間がおそくなるなど、生活のリズムの乱れに注意が必要です。毎日楽しく過ごせるように、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



かぜを予防する食事をしよう！

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べましょう。

体を強くする



肉、魚、たまご、大豆、大豆製品など

血や筋肉など体をつくり、寒さに負けない体にします。
また、病気に負けない力もつけてくれます。

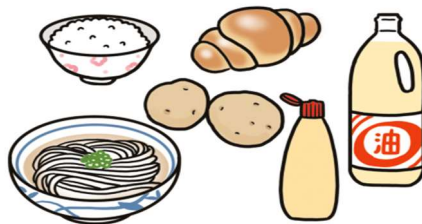


外の寒さに、体温がうばわれなようにします。



とり過ぎは、体に良くないので、気をつけてね。

体を温める



ご飯、パン、めん、いも、油など

抵抗力をつける



野菜・くだものなど

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、かぜなどのウイルスが入り込むのを防ぎます。
また、ウイルスとたたかう力も強くします。



朝食について見直そう週間

朝食の摂取率等の調査：集計結果報告

11月4日～10日実施

第1回「朝食について見直そう週間」を実施しました。お忙しい中、保護者の皆様のご協力ありがとうございました。最終日（11月10日木曜日）に実施したアンケート結果を以下にご報告します。

アンケート内容	はいと答えた人数（63人中）	%
①朝食を食べましたか。	60人	95.2%
②朝食に野菜を食べましたか。	27人	42.9%
③朝食に汁物（飲み物はふくまない）を食べましたか。	33人	52.4%
④昼食以外にだれかと食事をした回数は何回ですか。	2回（朝食と夕食）……………50人	79.4%
	1回（朝食または夕食）… 9人	14.3%
	0回 …………… 4人	6.3%

12月22日は 冬至 です

冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。

ゆず湯

お風呂にゆずを浮かべて入る「ゆず湯」は、ゆずの強い香りで邪気（悪いもの）を追い払います。ゆずには体を温め、かぜを予防する効果があります。



かぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、長い間保存できるので、昔から野菜が不足する冬の貴重な栄養源として食べられています。かぼちゃに含まれるビタミンは、目や鼻の粘膜を強くし、風邪を予防してくれます。



12月の食育クイズ



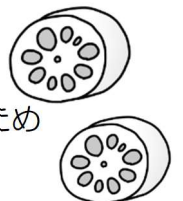
Q1 フロッキーの旬は冬です。ビタミンがたくさん含まれていて、栄養たっぷりの野菜です。わたしたちが普段食べているのはどこの部分でしょう？

- ① つぼみ
- ② 葉
- ③ 根



Q2 シャキシシャキした食感と、穴があいているのが特徴的な「れんこん」。縁起の良い食べ物としても知られています。穴があいているのは何のためでしょう？

- ① 空気を通すため
- ② 虫に食べられないようにするため
- ③ 食感を良くするため



クイズの答え：①
花のつぼみを食べたりして、黄色の花を咲かせます。

クイズの答え：①
泥の中で暮らすれんこんにとって、穴は成長のために必要で、空気を送り込むための穴です。