

令和6年12月3日  
大田区立東蒲小学校  
校長 鈴木 裕二  
栄養士 小俣日向子

早いもので、今年もあと1か月となりました。冬は寒い日が続く、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる季節です。冬を元気に過ごすためには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

## かぜやインフルエンザに負けない体の作り方



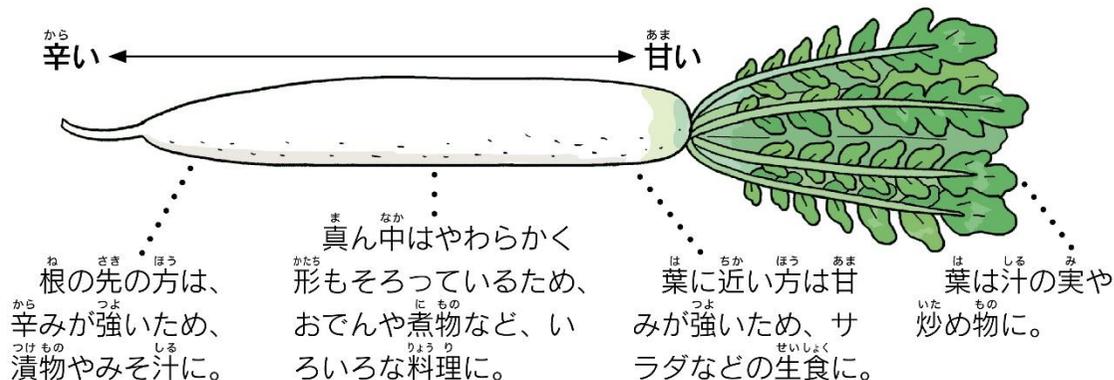
この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

<p><b>食</b> 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p><b>休</b> 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p><b>手</b> 洗い・うがいを</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p><b>運</b> 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

©少年写真新聞社

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



## 体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

<p><b>かぼちゃ・小豆がゆ</b></p> <p>冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。</p>	<p><b>「ん」のつく食品</b></p> <p>れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。</p>	<p><b>ゆず湯</b></p> <p>ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。</p>
--	--	---

©少年写真新聞社