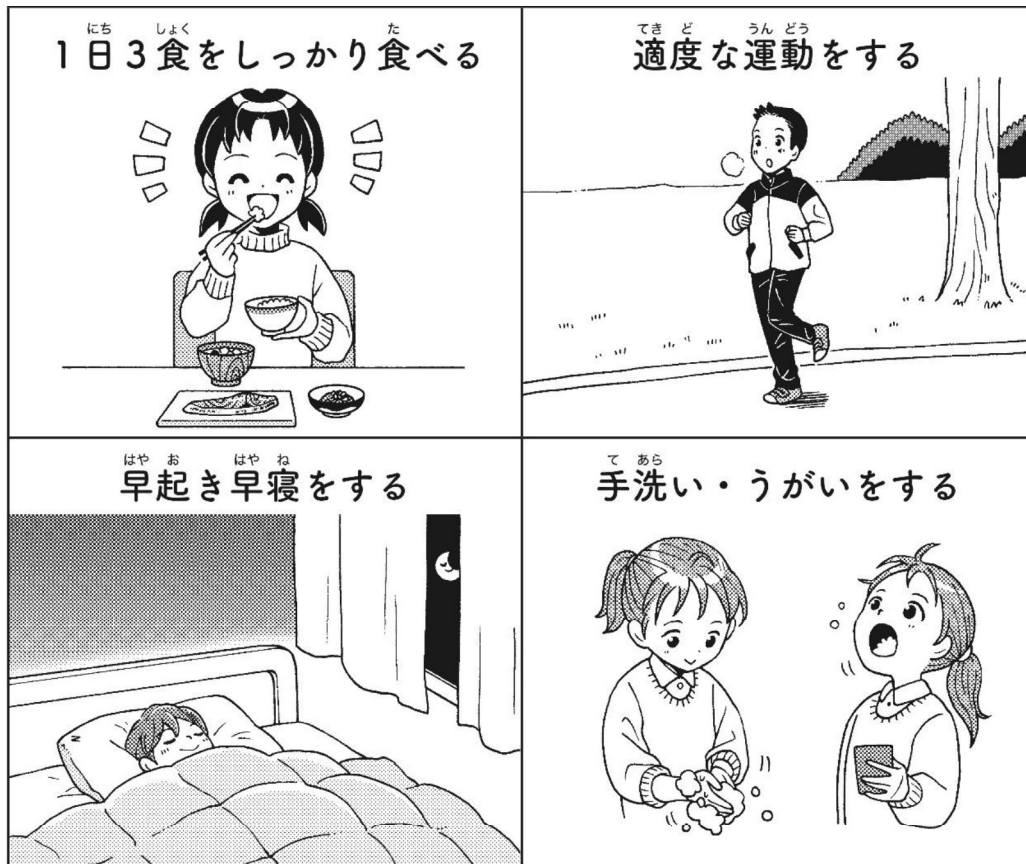




きゅうしょくだより 12月号

早いもので、令和7年もあとひと月となりました。子どもたちは、しいの木遠足、ふれあい祭りなどの学校行事を通して他学年の友達と関わり、毎日成長しています。これから、どんどん寒くなってきますが、きゅうしょくだより12月号では、寒い冬を元気に過ごすための生活習慣や冬ならではの食べ物についての情報などを載せましたので、ぜひお子さんとお読みください。

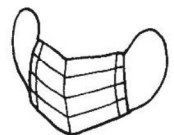
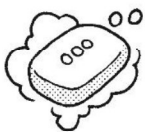
意識しよう！ 冬休み中の生活習慣



©少年写真新聞社2025

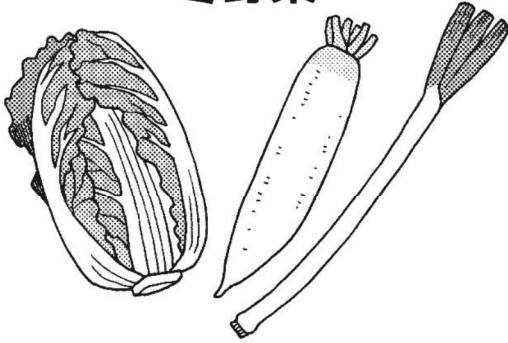
冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



©少年写真新聞社2025

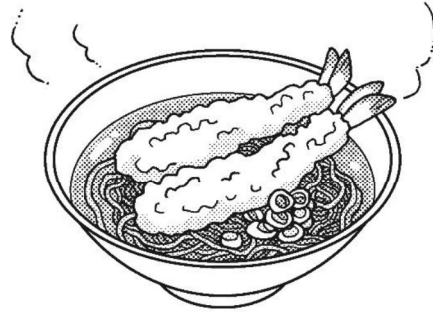
あま
甘くておいしい
ふゆ や さい
冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどのふゆ しゅん
を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。
冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。
これは、寒さで野菜が凍ってしまわないよう
に、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度
が高くなることによります。

©少年写真新聞社2025

おお た
大みそかに食べる
とし こ
年越しそば

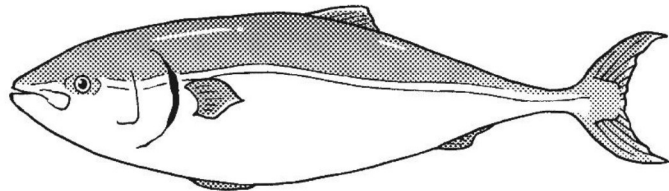


おお た
大みそかに食べるそばを「年越しそば」
と呼びます。このそばを食べる風習の由来
は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命
を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切
れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切
り、新年を迎える」など、諸説あります。

©少年写真新聞社2025

ふゆ しゅん さかな た
冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりに、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどともかわります。



©少年写真新聞社2025



1年の中でもっとも日が短い日を「冬至」といいます。

そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロチン(体内でビタミンAにかわる)を豊富に含んでいるので、寒い冬のかぜ予防に効果的です。

③かぼちゃ え

©少年写真新聞社2025