



今年も残すところあとわずかとなりました。気温の変化が大きい日が続いていますが、体調を崩している人はいませんか？かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行りやすくなる時期です。年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあり、生活リズムが崩れがちです。楽しく元気に過ごせるように、食事に気をつけて体調管理を行いましょう。

かぜを予防する食事をとろう

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事で栄養をしっかりとることが大切です。

バランスの良い食事とは？

黄のなかま・赤のなかま・緑のなかまの食べ物がそろった食事のことです

食べ物には、体に必要な栄養素が含まれていますが、1つの食品で必要な量をとることはできません。

そのため、いろいろな食品をバランスよく組み合わせて食べることが大切です。



12月22日は冬至(とうじ)です

冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことです。

冬至の次の日から6月の「夏至」にかけて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる1年の始まりの日として大切にされてきました。本土では、冬至にゆずを入れたお風呂の「ゆず湯」につかったり、かぼちゃを食べたりして、健康を祈る風習があります。

私たちの住む沖縄県では、「ターンム(田芋)」や「チンヌク(里芋)」を入れた「トウンジージューシー(冬至ジューシー)」を食べる風習があります。また、「トウンジービーサ(冬至の寒さ)」といって、冬至の前後には季節風が吹いて、寒さが厳しくなると言われています。

12月の食育クイズ

ブロッコリーの旬は冬です。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



シャキシャキした食感と、穴が開いているのが特徴的な「れんこん」。縁起の良い食材としても知られています。穴が開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

