

もいもいっうしん

令和元年
12月号



今年も残すところわずかとなりました。体調を崩したり、かぜをひいたりする人も増える時期です。規則正しい生活を心がけて年末年始を元気にすごしてください。



とうじ 冬至

冬至こんだて《12月20日(金)が冬至こんだてです。》
・ベビーパン ・白身魚の薬味ソース
・ほうとう風煮込みうどん ・ゆず和え

冬至とは一年のうちで昼間の時間が一番短くなる日のことをいいます。

冬至は12月22日(日)です。冬至の日にはゆず湯にはいり、かぼちゃなどを食べ、健康を祈ります。

●ゆず湯にはいる理由

ゆずの木は、寿命が長く病気にも強いことから、無病息災を祈る風習だと言われています。

●かぼちゃを食べる理由

かぼちゃは、「なんきん」とも言います。

冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われています。



♪ **ん**がつく食べ物は他にもこんなものがあります



冬至こんだての、ほうとう風煮込みうどんには、「ん」がつく食べ物としてうどん、なんきん(かぼちゃ)、にんじんが入っています。

ふゆやす 冬休みの過ごし方

年末年始は、クリスマスやお正月などの行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと、適度な運動で体調を整え楽しい冬休みにしましょう。

ふゆやす 冬休みの食生活4か条

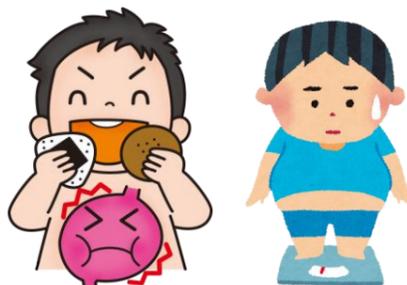
① 早寝・早起き・朝ごはん



② 野菜もしっかり食べる



③ 食べすぎに気をつける



④ 適度に体を動かす

