



～ 食事は落ちついてよくかんで食べましょう ～ 和歌山市



## 寒さに負けない体をつくろう!

冬になると、気温が低くなり、空気が乾燥してきます。

かぜやインフルエンザの季節がやってきます。

私たちの体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

かぜを予防するためには、日ごろから抵抗力を高める生活を心がけたいものです。そのためには、一日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分なすいみんをとって休養することが大切です。

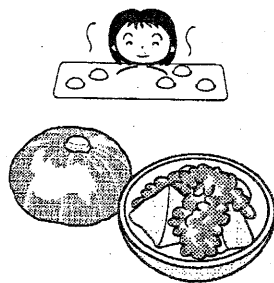


### 12月22日は冬至です

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。

冬至には、むかしから、かぼちゃを食べたり、ゆず湯にはいたりします。

ゆず湯にはいるとかぜをひかないともいわれています。



つきもくひょう  
月目標

「食後は静かに休もう」

☆ 食後、休養の必要なことを知ろう

☆ 休養の時間の過ごし方を考えよう



## ♡おせち料理のひみつ♡

「おせち」はお正月に食べるお祝いの料理です。

むかしから、日本に伝わるおせち料理には、それぞれの意味がこめられています。どんなひみつがあるのでしょうか?

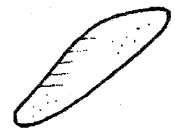
### ◇くろまめ

「まめ(いっしょうけんめい)」にはたらいて、すごせますよという願いがこめられています。



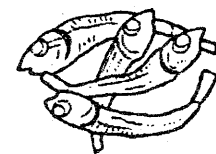
### ◇かずのこ

数の子は「にしん」という魚の鱈です。たくさん鱈があるので、子孫繁栄の願いがこめられています。



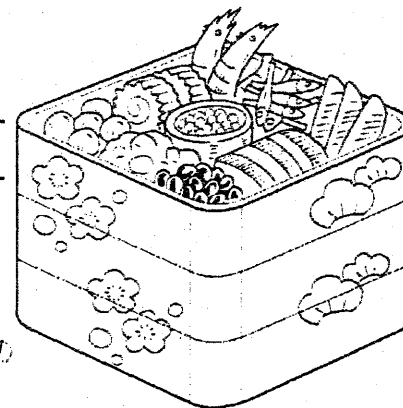
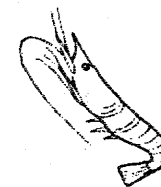
### ◇田作り

むかし、小魚は田んぼの肥料として使われていました。豊作を願う意味がこめられています。



### ◇えび

腰が曲がるまで長生きできますよという願いがこめられています。



☆おうちのひとといっしょにみてくださいね