



岡山県立岡山東支援学校 令和7年12月号

今年のカレンダーも少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃から栄養バランスの良い食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

## かぜをひかないようにね！

偏食を続けていると栄養バランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

### たんぱく質

肉・魚・卵・大豆・牛乳



体の抵抗力を維持するうえでも  
かせません。

### ビタミンA

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草  
大根の葉・春菊・みかん・レバー  
たら・あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウ  
イルスなどが体の中に侵入するの  
を防ぎます。

### ビタミンC

ブロッコリー・かぶの葉  
じゃがいも・柿・みかん  
ゆず・きんかん・いちご



寒さのストレスから体を  
守り、抵抗力を高めます。

いちようらいふく

## 12月22日「一陽来復」 冬至ですよ！

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

### 運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至  
の日に、陰と関わり深い「ん」  
の音がつく食べ物を食べて「運」  
を呼び込もうという縁起担ぎから  
始まった風習とされています。

### 冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」  
の中に入るほか、夏にとれて長期間  
保存ができたかぼちゃは、昔の人に  
とって寒い冬をのりきる貴重な栄養  
源にもなりました。

### ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、し  
かも「融通が利く」と縁起を担  
いだ風習とされています。太陽  
のような鮮やかな黄色と爽やか  
な香りで、寒い冬の生活をリフ  
レッシュします。