



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いました。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。

12月22日「一陽來復」 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「一陽來復」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、使わってきた食べ物があります。

運盛り



「陰」の力が極まる冬至の日に、陰と関わりの深い「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、昔の人にとて寒い冬をのりきる貴重な栄養源になりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担った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。