

意識しよう！冬の生活習慣

1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする

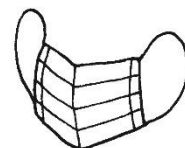


手洗い・うがいをする

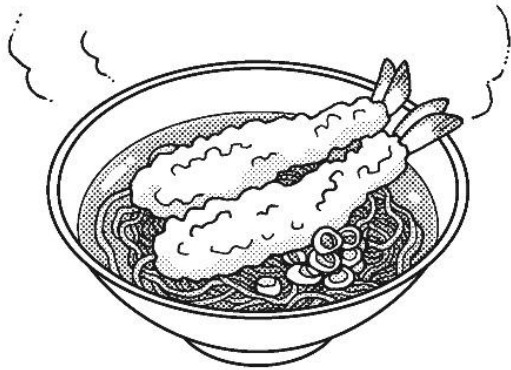


冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

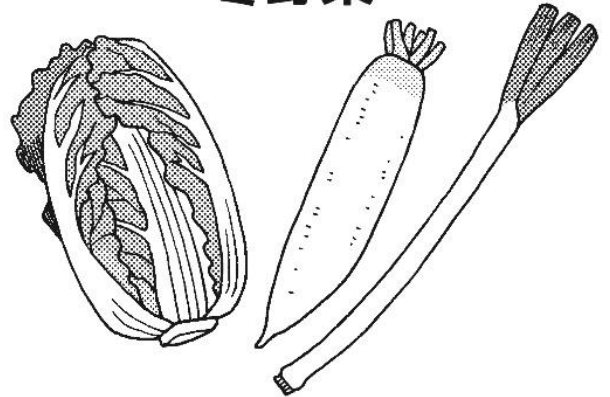


大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

甘くておいしい 冬野菜

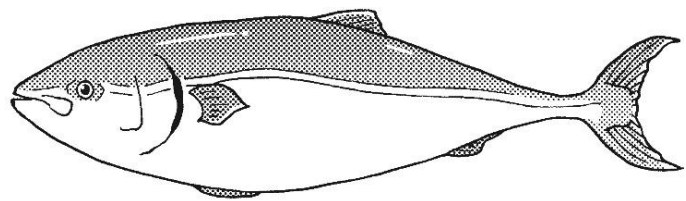


はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。

冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとも変わります。



1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。

そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロテン（体内でビタミンAにかわる）を豊富に含んでいるので、寒い冬のかぜ予防に効果的です。

答え ③かぼちゃ