



じょうぶ からだ  
丈夫な身体をつくろう



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

|                           |                      |                                  |
|---------------------------|----------------------|----------------------------------|
| <p>★ こまめに手を洗う</p>         | <p>★ 早寝・早起きを心がける</p> | <p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>         |
| <p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> | <p>★ 適度に体を動かす</p>    | <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p> |

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)    れんこん    ぎんなん    きんかん    うどん