

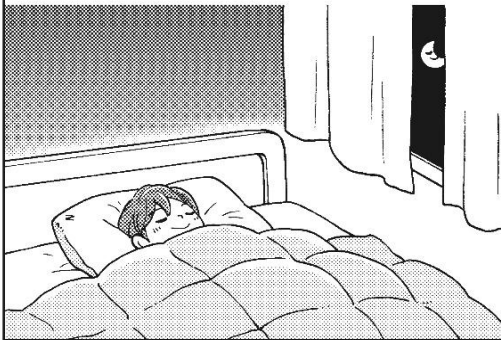
にち　　しょく　　た
1日3食をしっかりと食べる



てき ど うん どう
適度な運動をする



はや お はや ね
早起き早寝をする

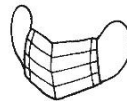


て あら
手洗い・うがいをする



ふゆ おお かん せん しょう き
冬に多い感染症に気をつけよう

ふゆ かんせんしやう けうこう
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。
せいかつ みだ めんえきりよく お
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、かんせんしやう ぼうたいしきく きこくたふ せいかつ つづ
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。



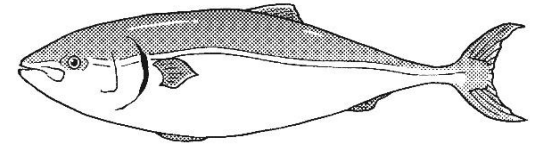
A black and white line drawing of a bowl of ramen. The bowl is filled with a dark liquid (broth), long thin noodles, and several toppings including a large piece of chashu (braised pork), a soft-boiled egg, and some green onions. A pair of chopsticks is shown lifting a piece of the chashu. Steam is rising from the bowl, indicating it is hot.

おお た とし こ
 だ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」と「そばは、切
 れやすいので、一年の苦勞や厄災を断ち切
 り、新年を迎える」など、諸説あります。

はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬
を^{むか}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、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、ワラサと呼び名がかわります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとかわります。



クイズ 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

[illegible]