



朝晩の冷え込みが強くなり、本格的な冬の訪れを感じるこの頃となりました。年末年始はクリスマス、大晦日、お正月と行事が続き楽しみも多いのではないのでしょうか。ごちそうをついつい食べ過ぎたり、夜更かしをしてしまいがちですが、腹八分目を心がけ生活のリズムを崩さないようにしましょう。

## 冬至について



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日を冬至といいます。冬至は毎年日にちが変わり今年では22日になります。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に浸かると風邪をひかないと言われていています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防にぴったりです。ゆずは疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にして美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。さらに、血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防するといった効果もあります。

また、「ん」がふたつ重なる食べ物を食べると幸運になると言われています。



なんきん  
(かぼちゃ)



れんこん



にんじん



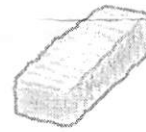
ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん  
(うどん)



## 子どもの心を育む「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？忙しくてなかなか家族がそろわないという御家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



## 風邪予防にみかんをどうぞ

旬のみかんは、ビタミンCをたっぷり含み酸っぱい成分のクエン酸は疲労回復に役立ちます。

果肉を包んでいる袋

や白い筋の部分

には食物繊維や

病気を予防する

成分が含まれて

いますのでそのまま

食べると良いでしょう。

