

# 12月 きゅうしょくだよ！



今年も残すところ1ヵ月となりました。12月は1年を締めくくる大切な月ですが、風邪やインフルエンザなどが流行しやすい時期でもあります。寒さに負けず、体調を崩さないためにも冬場はスープやお鍋などの温かい物を食べるように心がけ、体調に気をつけて楽しいクリスマスを過ごし、新しい年を迎えましょう！



## \*かんきつ類を食べましょう\*

和歌山は果物の生産が盛んですが、寒い時期はみかんやはっさくなどのかんきつ類がたくさん採れます。かんきつ類はビタミンCが多く免疫力を高めてくれる作用もあるので、これからの季節にもってこいの果物です！しかし、和歌山県では子どものビタミンCの摂取量が少ないと言われています。風邪などを予防し、元気に冬を過ごすためにもたくさんかんきつ類を食べるようにしましょう^^

## \*12月21日(水)は冬至です\*

## \*幸運を呼ぶ冬至の食べ物！\*

冬至には、かぼちゃを食べてゆず風呂に入って冬の厳しい寒さを乗り越えよう！という風習があります。かぼちゃは栄養価が高いので、かぼちゃを食べると風邪を引きにくくなると言われています。ゆず風呂に入ると血行が良くなり、体が温まるので冷え症などに効果があり、ビタミンCも豊富なので美肌効果もあるそうです♪

冬至の日にかぼちゃを食べるのは有名な話ですが、...それ以外にも冬至に食べると良いとされている食べ物があります。

それが『冬至の七種』です。

冬至の日「ん」が2つつく食べ物を食べると病気になりにくく、さらに「運」がつくとされています。

「ん」が2つつく食べ物の中でも、南瓜(ほんきん)・にんじん・れんこん・銀杏・きんかん・寒天・うどん(うんどん)の7つが『冬至の七種』と呼ばれています。



インフルエンザ・ノウウィルスが流行る季節です。感染予防のためにも、食事前・家に帰った時・トイレの後などに必ず手洗いをしてください。手洗いだけでなくうがいもすると、風邪・インフルエンザ予防になります！

