



# きゅうしょくだより12月

令和7年11月28日(金)  
墨田区立東吾嬬小学校  
校長 藤村 雅彦

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすためには、うがいや手洗いなど予防が大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策をお願いいたします。

## 感染症にご注意ください！

毎年冬の初めから、かぜやインフルエンザ等の感染症が流行します。特にノロウイルスは感染力が強く、人の手や食品などを介して感染し、食中毒や感染性胃腸炎の原因になります。帰宅した後、料理をする前や食事の前には石けんでよく手を洗い、十分な睡眠と栄養をとって感染を防ぎましょう。



## かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に『ビタミンA・C・E』を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。

栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品をとり入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと

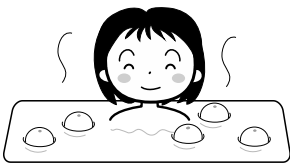
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草 にんじん かぼちゃ レバー ウナギ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ じゃがいも 柿	 モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油 トラウトサーモン

# 年末年始の行事食

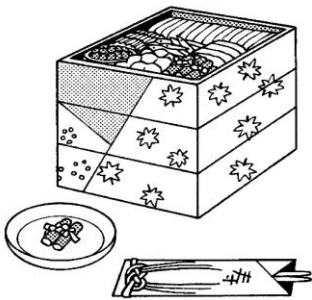
## 冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



## おせち



おせちは、もともと五節句など、季節の節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時に作られていましたが、今では、正月のみに作られるようになりました。

おせちに入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

## 七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時に「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。

