

# 12月 もりもり 食育だより

石見養護学校  
令和7年12月25日  
文責 窪田

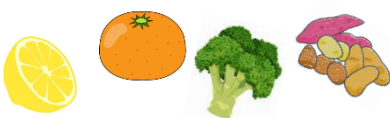
早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。吹く風は冷たく、寒さが本格的になり、風邪や感染症が気になる季節です。体調を崩しやすい時期こそ、しっかり食べ、しっかり休むことが大切です。冬に食べる定番料理には、何があるでしょうか？鍋やおでんなど、温かい料理には「冬野菜」がおすすめです。おいしいだけではなく身体を温めてくれる効果があります。冬野菜を含めた様々な野菜や果物、肉や魚をバランスよく食べ、元気に冬を乗り切りましょう。

## ～風邪を予防しましょう～

これからの季節は、寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「運動」です。バランスのよい食事をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に身体を動かすことに心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的にとるようにしましょう。

### ビタミンC

ウイルスや細菌から身体を守ります。体内にとどめておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

### ビタミンA

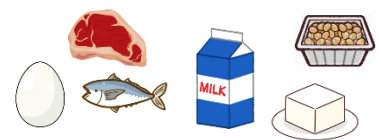
のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒にとる吸収率がUPします。



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

### たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、身体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

## みかんはこれからが旬



## おいしく食べよう！



冬の代表的な果物のみかんはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすと言われています。ビタミンCは、ウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に効果があります。取り除いてしまいがちなみかんの白い筋質には、食物繊維やビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意しましょう。

※ビタミンP:ポリフェノール的一种で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。



## とうじ 冬至について



2025年の冬至は、12月22日（月）です。冬至とは一年の中で昼が最も短く、この日を境に昼が長くなっていきます。日本では、昔から冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると身体に良いといわれています。かぼちゃは、保存がきく上に、栄養が豊富なので野菜不足になりがちな冬の備えとなり、免疫力を高めてくれます。ゆず湯は、血行を促進し身体を温めてくれることから、どちらも風邪を予防してくれます。

### からだを温めてくれる食べ物！！

〈温かい料理〉鍋・うどん・雑炊・シチューなど  
・温かい料理を食べて、身体を温めましょう。



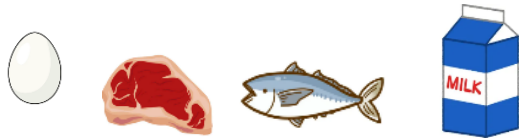
〈根菜類〉大根・かぼちゃ・にんじん

・水分が少なく、身体を温める働きのあるビタミンE・  
ビタミンCやミネラルを多く含み、



〈たんぱく質〉魚肉類・豆類・乳卵製品

・たんぱく質は、熱を生み出す筋肉のもととなります。



〈発酵食品〉みそ・納豆・ヨーグルト等

・発酵食品に含まれる「酵素」は、身体の代謝を促進して  
体温を上げてくれます。



※よく噛んでゆっくり食べると、更に代謝がよくなり体温を上げることができます。

※身体が温まると血液の循環が良くなり、免疫機能が高まるので風邪の予防になります。



旬の食材 大根

旬：12月～2月

旬の大根は、甘みがあってみずみずしくやわらかいのが特徴です。ビタミン・ミネラル・食物繊維や整腸効果のある酵素（ジアスターゼ）を多く含んでいます。また、「大根の葉」には根よりビタミンCが多く含まれ栄養も豊富です。ぜひ「大根の葉」も活用してみてください。



おおみそか としこ  
大晦日の年越しそば

12月31日

そばは、他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。昔からそばは身体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。他にも細く長い見た目から「長寿」への願いも込められています。



よいお年をお迎えください