



令和7年12月1日発行
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

カレンダーも残り少なくなり、今年もあとひと月を残すだけになりました。これから『冬休み』に『クリスマス』『お正月』と楽しいことがいっぱいあった季節でもあります。年末年始の楽しい季節を元気に過ごせるように健康には十分気をつけて下さい

かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

<かぜを予防する3力条>



①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。



②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。



③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。

<食生活のポイント>



たん白質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にすることが大切です。



脂肪(油)も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。



ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

冬至です！ ～一陽来復～

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。



運盛り

陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。



冬至かぼちゃ

かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源になりました。



ゆず湯

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。



おいしい朝ごはんメニュー 考えて食べよう！朝ごはん

「ほうれん草のココット」(1人分：エネルギー 203Kcal・塩分 2.0g)

材料	4人分	作り方
ほうれん草	250g	① ほうれん草を3cmに切る。 コーン缶は汁を切る。
コーン缶	1缶	② フライパンにバターをしく。ほうれん草とコーンをさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。
バター	15g	③ 器に②を入れる。真ん中を少しくぼませて、そこに卵を割り入れる。
卵	4個	④ スライスチーズをのせて、オーブントースターで5分焼く。
スライスチーズ	4枚	
塩	少々	
こしょう	少々	



おすすめポイント

冬に旬を迎えるほうれん草は、夏の時期と比べるとビタミンCは約3倍に増加します。たっぷりのコーンと一緒にソテーして、大人も子どもも食べやすい味付けになっています。たんぱく質とビタミン類をとることができ、パンや果物と組み合わせれば栄養満点・ぱっちり朝ごはんの完成です！