

# 食育通信 12月号

令和4年12月発行  
柏市立富勢中学校

今年も残りわずかです。この時期は、クリスマスや大晦日など、友達や親せきなどと食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防には必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が効果的です。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

## 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

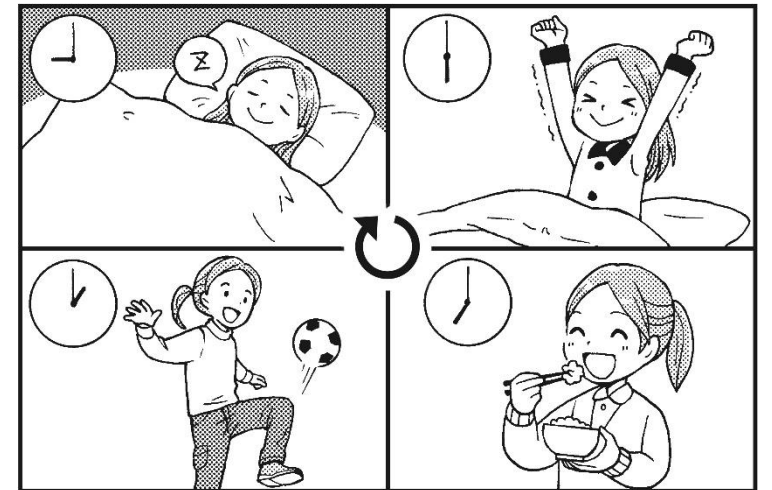
## 冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

## 冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



## クイズ

口から入った食べ物の  
通り道はどれ？

- ①口→食道→小腸→胃
- ②口→食道→胃→小腸
- ③口→胃→食道→小腸

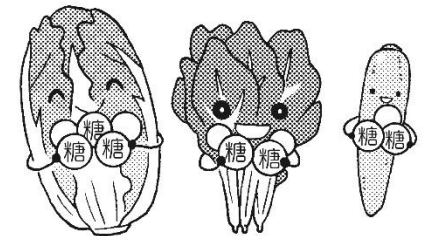


口から入った食べ物は、口の中の唾液と混ぜられ、食道を通り、胃で消化され、小腸へ送り込まれ、吸収されます。

③ 口→胃→食道→小腸

## 冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



## 大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました（ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります）。

