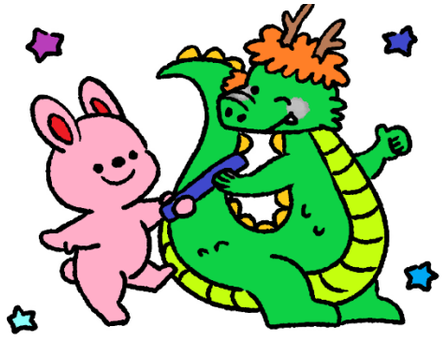
ほけんだより 12月号

2023年12月21日
No.20　光風台小学校



「どこで/誰と/何をして/何時に帰る」を忘れずに

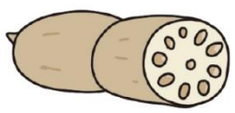
楽しみにしていた冬休みがもう少しで始まります。今年一年、みなさんにとってどのような一年になったでしょうか？始業式でみなさんに会えることを楽しみにしています。冬休み中の話も聞かせてくださいね☺

食べて元気に？ キーワードは『ん』

12月には1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります（2023年は12月22日）。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種』といって名前に「ん（うん→運）」がつく7種類の食べものをおそなえしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。

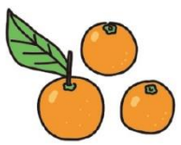
なんきん（かぼちゃ）

れんこん



にんじん

ぎんなん



きんかん

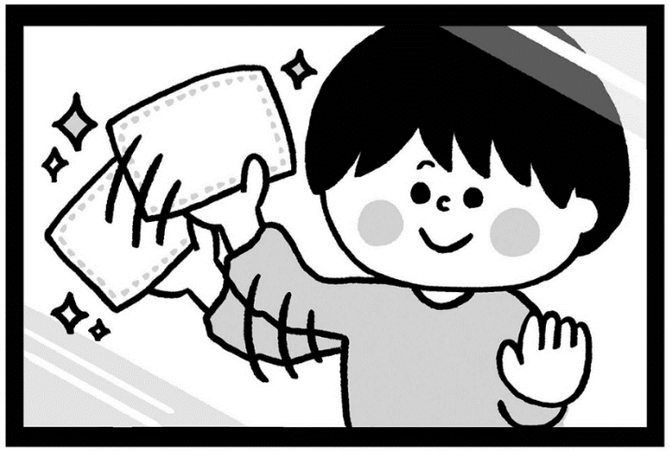
かんてん

うんどん（うどん）

では、なぜこれらの食べものがピックアップされたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれもかぜ予防に役立ちます。冬を元気にすごすための栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたのかもしれませんね。

大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見た目が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物が見つかるかも!?



一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？　太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの❶ ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの❷ セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD	きのこ類、魚など
セロトニン	肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます