



冬休みの健康生活ポイント



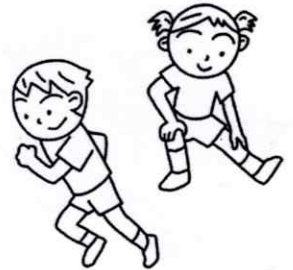
～いいことがたくさんありそうな予感の冬休みだから～

①から⑤の答えをひらがなにして、下の口の中にあるその文字を消していき、残った文字を並べかえると、冬休みに気をつけてほしいことば(7文字)が残ります。さて、何でしょう???

- ①今年の冬至は12月22日。この日は、〇〇〇〇を食べたり、ゆず湯に入ったりすると、健康に過ごせるといいます。
- ②12月31日は一年最後の日、大〇〇〇ですね。「細く長く生きられる」ように、と年越しそばを食べる習慣もあります。
- ③お休みに時間があるからといって、朝から夜遅くまでずっと〇〇〇をしている人、いませんか？
- ④年末は、一年の汚れをきれいにしたり、片付けをして新たな気持ちで新年を迎えられるように、皆さんのおうちでも〇〇〇〇〇〇をするのではないのでしょうか？学校でもやります。
- ⑤お正月に食べるお祝い料理といえば〇〇〇料理。日本の食文化のひとつです。



ぼ	ぶ	そ	か	や
お	そ	ち	そ	み
う	ち	ー	お	く
お	う	ど	げ	う
せ	じ	か	ん	む



【答え】

さて、どんな言葉が出てきたかな???

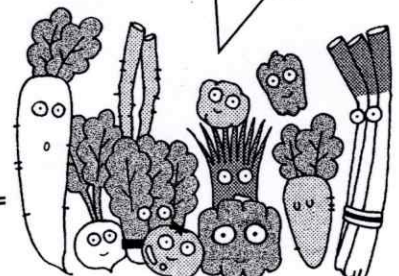
①かぼちゃ②みそか③げーむ(ゲーム)④おおそうじ⑤おせち

答えは保健室前!

冬野菜を食べて元気に過ごそう!!

かぶ: ビタミンCやジアスターゼがいっぱい。胸やけに効果あり。
 小松菜: カルシウムや食物繊維があり、骨を丈夫にします。
 春菊: β カロテンやビタミンBが多く、風邪の予防に Good!
 大根: アミラーゼなどを含み、胃もたれにいいです。
 白菜: ビタミンCやカリウムが含まれています。
 ほうれん草: 鉄分や β カロテンがたくさんで、貧血防止に。

食べてね～
(* '▽')



参考: (株)日本学校保健研修社 発行 月刊誌「健」
 (株)東山書房 発行 月刊誌「健康教室」