2025年11月28日 町田市立高ヶ坂小学校 校 長 岩﨑 直美

ざに負けず、参

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒 いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染 症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、 食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫 な体をつくりましょう。



## 風邪予防に

### とりたい第

## 丈夫な体をつくる





### 強い抗酸化作用で体を守る







### もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規 則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼 が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる 日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてく ると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払 う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風 習があります。

# 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん

かんてん きんかん

ぎんなん

うんどん (うどん)











# 新年への願いを込めた。お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊 作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお 迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理 やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈りま す。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、 洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売さ れていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを 込めた縁起の良い食べ物が使われています。

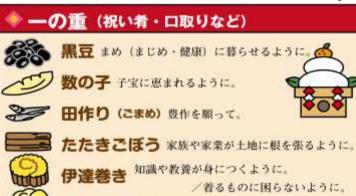


# 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。







きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ赤は魔除け、白は清浄を表す。

# **の**重(酢の物・焼き物など) 出世できるように。 「めでたい」の語呂合わせ。 工ビ 長生きできるように。 配白なますお祝いの水引を表す。





関西風雑煮

地域の食材を使って 作る餅入りの汁物で、 餅の形、入れる具材、 汁の味つけ、調理方法 など、地域や家庭に よって特色があります。 餅を入れない地域もあ ります。



漢方薬の 「屠蘇散」を、 日本酒や本みりん に浸して作る薬草 酒。邪気を払い、 長寿を願って、家 族の中で若い人か ら順に飲んでいき ます。