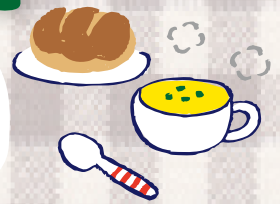


# きゅうしょくだより



2025年  
12月号

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。  
気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる  
食事で寒さを乗り切っていきましょう！  
早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。



## とうじ 冬至とは

今年の冬至は、12月22日です。

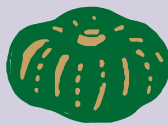
毎年12月22日頃を「冬至（とうじ）」と言います。

冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。

この日を境に太陽の力が甦っていく事から、冬至は別名「一陽来復の日」とも呼ばれて  
おり、日本では冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、健康に良いという、いわれがあります。



### ★なぜ冬至にかぼちゃを食べるのか？



かぼちゃはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているため、風邪や冷え  
症の予防に効果的です。また、本来かぼちゃの収穫時期は夏ですが、長期間の保存が可  
能なことから、昔は緑黄色野菜の少ない冬を元気に乗り切るために、栄養満点なかぼちゃ  
が食べられていたそうです。

### ★冬至の食べ物

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。「ん」のつくものを「運盛り」  
といって縁起をかついでいました。運盛りは、栄養をつけて、寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。  
土用の丑の日に、「う」のつくものを食べて暑い夏を乗りきるのと似ています。  
冬至には「ん」の2つ付く食べ物を食べて「運」を上昇させましょう！！

南瓜（なんきん）= かぼちゃ



人参（にんじん）



金柑（きんかん）



饅頭（うんどん）= うどん



蓮根（れんこん）



銀杏（ぎんなん）



寒天（かんてん）



### ★冬至にちなんだ食べ物は他に…

冬至がゆ



小豆の赤い色は、邪気をはらうと  
いわれていることから、冬至に食  
べて厄はらいをします。小豆をい  
れたおかゆは、小正月にも食べら  
れます。

いとこ煮



運盛りのかぼちゃと邪気をはらう小豆を  
煮た料理です。硬いものをおいおい（甥）  
入れて、めいめい（姪）炊き込んでいく  
ことから、この名前がついています。

こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地方もありますが、これを「砂  
おろし」といい、こんにゃくを食べて体内にたまった砂  
を出すのです。昔の人は、こんにゃくを「胃のほうき」「腸  
の砂おろし」と呼び、大晦日や節分、大掃除のあとなど  
に食べていたことのなごりといわれています。

食育  
クイズ

Q. ブロッコリーは  
どの部分を  
食べているのかな？



1. 葉 2. 根 3. つぼみ

答え 3. つぼみ

ブロッコリーは、何と言ってもビタミンCが豊富  
緑黄色野菜なのでβ-カロテンも多く含まれています。  
ほかに、鉄分や葉酸も含まれています。  
・・・茎の部分は、つぼみよりも栄養価が高いです。  
細切にしてみそ汁の具や炒め物にして食べるとおいし  
くいただけます。歯ごたえがあっておいしいよ(^\_-)☆

## 🌸 ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう！

Q. ノロウイルスってなに？ A. ノロウイルスは、ヒトだけに感染して下痢やおう吐などの症状を引き起こし、ヒトの小腸で増えるウイルスです。

Q. ノロウイルスに感染するとどうなるの？

A. ノロウイルスに感染すると、24～48時間の潜伏期間（せんぶくきかん：感染から発病するまでの時間）の後、主に下痢（水様性）、おう吐、吐き気、腹痛の症状があらわれます。軽度の発熱を伴う場合もあります。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治ります。後遺症ありません。

また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。このため、自分がノロウイルスに感染しても気づかないことがあり、知らないうちに家族などにノロウイルスを感染させてしまうことがありますので、注意が必要です。



Q. ノロウイルスの感染予防は？ A. 基本は手洗いです！

## 🌸 インフルエンザが、今年は早い段階から流行りだしています。

Q. どうやって感染するの？ A. 感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」  
インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つがあります。

### 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

（注）主な感染場所：人が多く集まる場所

### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる、その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く  
別の人がその物に触ってウイルスが手に付着、その手で口や鼻を触って粘膜から感染



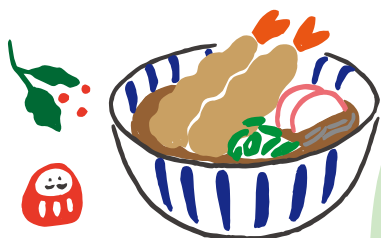
（注）主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路に注意することが重要です。私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため、こまめに手洗いを心がけましょう。

ノロウイルスも・インフルエンザも手洗いが需要です。

## 年越しそば



※そばアレルギーの方は気を付けてください

### 1. 長生きできるように

お蕎麦のように細く長く過ごせる事を願って食べられます。



### 3. 金運が上がりますように

昔の金銀細工師は、細工で散らかった金や銀を集めるために、そば粉を使っていたと言われています。そのため「そばで金を集める」から金運が上がるとされました。



### 2. 今年の不運を切り捨て

Goodbye!

来年を幸運で迎えられる様に おそばは切れやすいため、今年の苦労や不運をきれいに切り捨てて、新しい年を迎えるためと言われています。

### 4. 来年も無病息災でありますように

そばは風雨にさらされても、日光を浴びると再び元気になります。そばのように何度も元気に蘇るようという願いが込められています。

