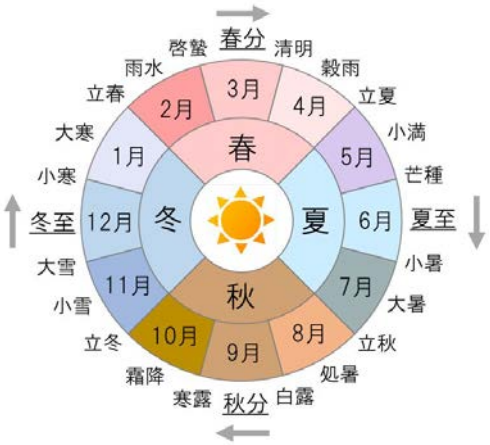
ほけんだより

2019 年12月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

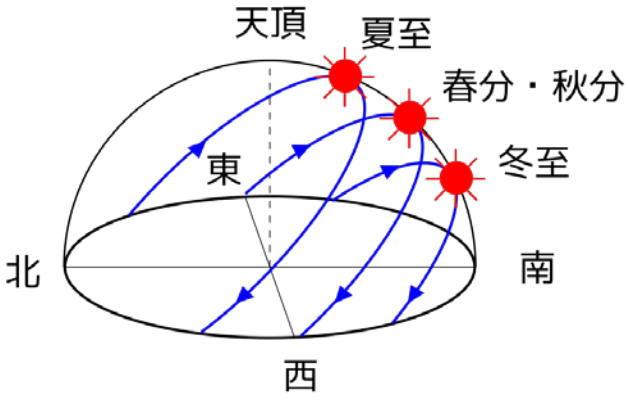
冬至って何？今年はいつ？

冬至とは二十四節気の一つで、一年の中で昼が最も短い日のことを言います。今年は、12月22日(日)です。この反対に昼が一番長く、夜が短いのは 夏至(げし) です。

【二十四節気】



【太陽の動き】



～昔からある冬至の風習～

カボチャを食べよう！

昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜がほとんどなくなっていました。そこで、元気に冬を越せるようにと願いを込めて、栄養があって保存もきくカボチャは特別に大切にして食べたそうです。また、カボチャは別名 南京(なんきん) と言い、「ん」のつくことから運が良くなると言われています。「ん」のつく食べ物は他にも色々あり、冬至七種と言われています。

ゆず湯に入ろう！

日本では、江戸時代より冬至にゆずを浮かべたお風呂に入る習慣があります。ゆず湯には、血行を良くして体を温める作用があり、風邪の予防だけでなく、美肌効果や冷え性、神経痛にも良いと言われています。ゆずをまるごと入れるのも良いですが、皮を少し剥いたり、皮にフォークで穴を開けたりすると、香りがたちやすくなります。日本に昔からある習慣をぜひ試してみてください。そして、この冬を元気に過ごしましょう

冬至と夏至、昼の時間の差は？

5時間近く
も違うぞ～

冬至	日の出　6:47	昼の時間　9時間45分
	日　没　16:32	
夏至	日の出　4:26	昼の時間　14時間34分
	日　没　19:00	

保健委員コーナー

保健委員の生徒が作成したコーナーです☆

冬に食べるといい食材

今回は冬の寒さに負けないような体を作るために食べたほうがいい食べ物を紹介します！

根菜類

冬に旬を迎えるゴボウやレンコンなどの根菜類は積極的に食べることをオススメします。
これらの野菜には体を温めて代謝を上げる効果があります。

葉野菜

長ネギや白菜、キャベツやレタスといった葉野菜も旬を迎えます。
これらの野菜は粘膜を乾燥から守り免疫力を高めるため、風邪の予防に効果的です。

魚介類

ブリやアンコウが旬の食材に挙げられます。
冬が旬の魚は、寒さに耐えられるように脂がのっていて栄養価が豊富に含まれます。これらの魚はウイルスや細菌に対する抵抗力を高めることにつながるため風邪予防などにオススメです。

冬にオススメの料理を紹介！

冬といえば、ズバリ鍋料理を思い浮かべる人が多いのではないでしょうか。鍋は野菜が持つ本来の旨みや栄養を、存分に、そして美味しく食べられるシンプルで手軽な料理です。
魚介類は塩焼きや煮付け、刺身など様々な方法で味わってみましょう。
滋味深い冬野菜はシチューやカレーといった煮込み料理にふんだんに取り入れましょう。

寒さに負けない丈夫な体を作り新しい年を元気に迎えましょう！