



# 冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。

クリスマス、おみそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。

また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。

今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。

この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。その他にも「厄除け」「中風（脳卒中）にならない」「1年中お小遣いにこまらない」「長生きする」などの言い伝えもあります。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。

ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。

お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

