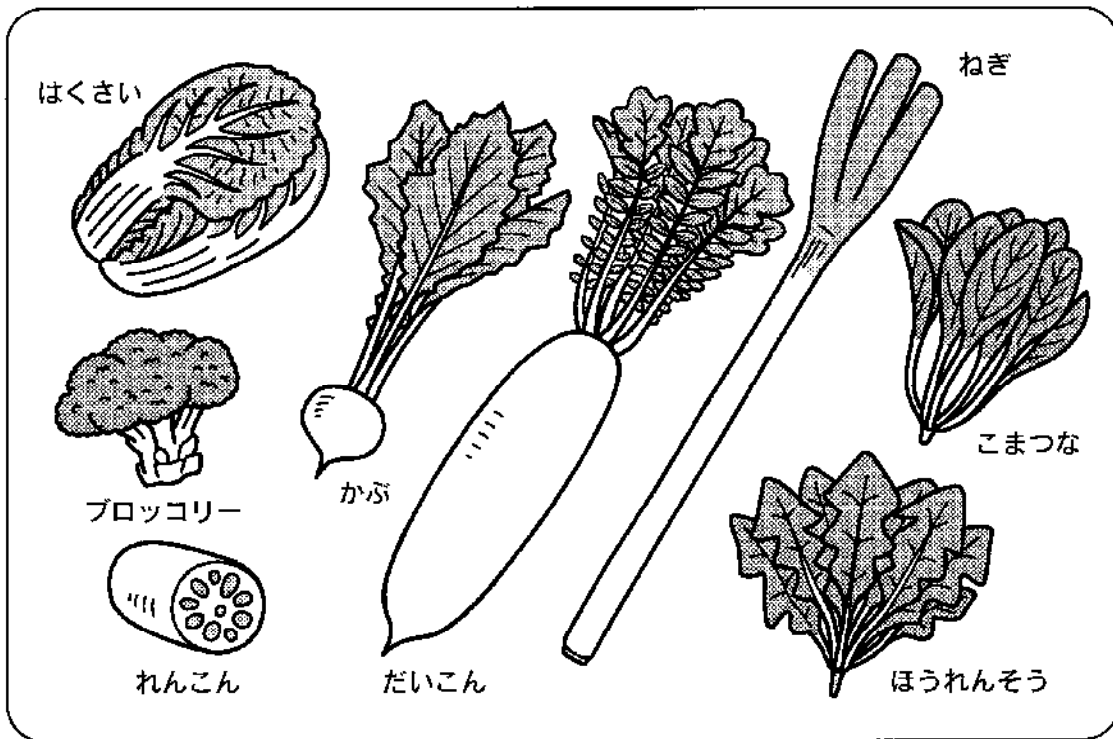
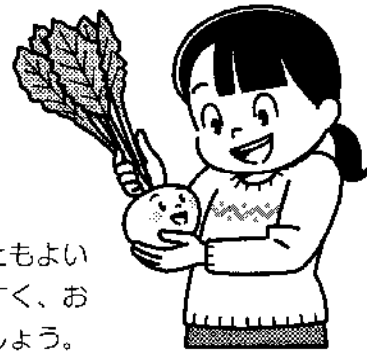


## 冬が旬の おいしい野菜

旬とは、野菜、果物、魚介などがよくとれて、味のもっともよい時です。旬のものは、たくさん出回るために安価になりやすく、おいしくて栄養価にも富んでいます。旬の冬野菜を見てみましょう。



### いろいろな料理で 野菜を食べよう

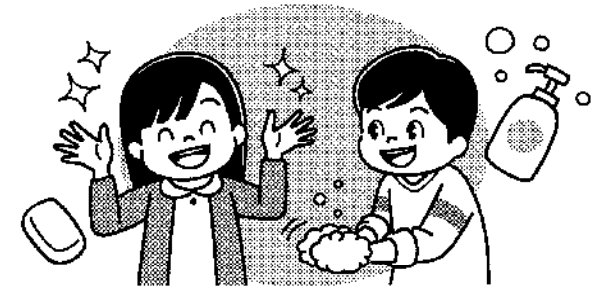


野菜は、体の調子をととのえるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含みます。不足しがちな野菜を食べるためには、生だけではなく、加熱をして、なべ料理やスープなどにして食べましょう。

## ていねいな手洗いの習慣を

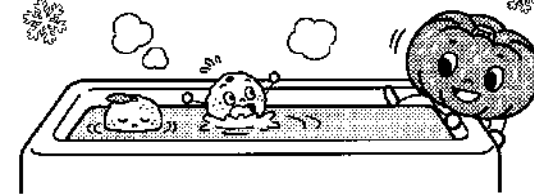
石けんを使った手洗いは、食中毒やかぜ、インフルエンザなどの感染症を予防する効果があります。

ご家庭でも、ていねいな手洗いの習慣をお願いします。



## 冬至

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活することから、「一陽来復」とも呼ばれています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。



## 年越しそば

大みそかの夜に、縁起をかついでそばを食べる習慣があります。地域によっては、年が明けてから食べる場所もあるそうです。年越しそばの由来は、寿命が細く長くあるように願って食べたという説や、金細工師が作業場に散った金粉をそば団子で集めたことから、新年の金運を願って食べたという説などがあります。



休みの日も

## 早起き・早寝・朝ごはん



人は、朝に目覚めて、日中に活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども一日の中でリズムがあるため、心身共に健康であるためには、生活リズムをととのえることが大切です。休みの日も平日と同じように、早起きや早寝を心がけ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて生活リズムをととのえましょう。