

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう



2025^{ねん}年も残り1^{のこ}か^{げつ}月となりました。

12月は、7日に「大雪:雪がたくさん降り始めるころ」、22日に「冬至:1年で最も昼間が短い日」があるように、1年の中でも、太陽が出ている時間が短く、寒さが深まっていく時期でもあります。そんな寒さに負けないために、心がけたいことを3つ紹介します。



て あら
しっかり手を洗おう

冬は、インフルエンザやノロウイルスが流行る時期でもあります。
水は冷たくなりますが、食事をする前には石けんを使ってしっかり
手を洗いましょう。

旬しゅんのおいしい食しょくざい材ざいを食たべよう

ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎなどの根菜類には、血液を作るのを助ける栄養素が豊富なため、全身を温めることが期待できます。寒い冬にとれるぶりやさばは脂のりがよく、おいしいですよ。野菜も魚もお鍋に入れて、みんなで温まりましょう。



からだ うご
体を動かそう

寒さむくなると、外そとに出でて体からだを動うごかす時じ間かんが減へりがちです。たたくささん
動うごくこことで、お腹なかがすすき、食しょく事じをおいおいしく食たべられられます。寒さむい白はくは、
おうちのお手て伝づたいをしてしてみてははいかかがででしょうしょうか？



しょくじ てつだ
食事のお手伝い、どんなものがある？



レベル1

まいにち 毎日できるかんたんなお手伝い。 てつだ 気づいたら動こう！ き うご



テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



しょう き あら あとかた
食器洗いなどの後片づけ



むきなどの^{した}下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル 2

何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！

レベル 3

料理りょうり作りのお手伝いてつだをふすると、できることがたの増えて楽しいよ！



こめ あら
米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



ひ　つか　ちよう　り
火を使った調理

「^{せいまいぎじゆつ}精米技術^{はつたつ}が発達する前は、^{こめ}米のぬかがたくさん付いていたため、「^つ研ぐ」（こすり合わせる）必要^{ひつよう}がありました。