

今年も残すところ1ヶ月あまりとなりました。冬の訪れとともに、コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどの病気に対する予防もますます大切な季節になってきます。食生活をはじめとする生活習慣を振り返り、病気に負けない元気な身体で過ごしましょう！

12月食育カレンダー

○1日 下仁田ねぎの日

この日が下仁田ネギの出荷解禁日であることから制定されました。下仁田ねぎは群馬県下仁田町の特定の畑でしかとれません。白い部分が太く、生では辛味が強いですが、熱を通すと甘くなり、とろりとした風味になります。



○20日 ブリの日

ブリは「出世魚」といい、小さい時は【ハマチ】【イナダ】などと違う名前前で呼ばれています。ブリには、記憶力を高めてくれるDHAやEPAという成分が多く含まれていますので、煮付けや塩焼きにしてたくさん食べましょう！ブリは漢字で魚へんに（師）と書くことから、12月（師走）の20日「ぶ（2）り（輪0）」と語呂合わせで制定されました。



○22日 ショートケーキの日

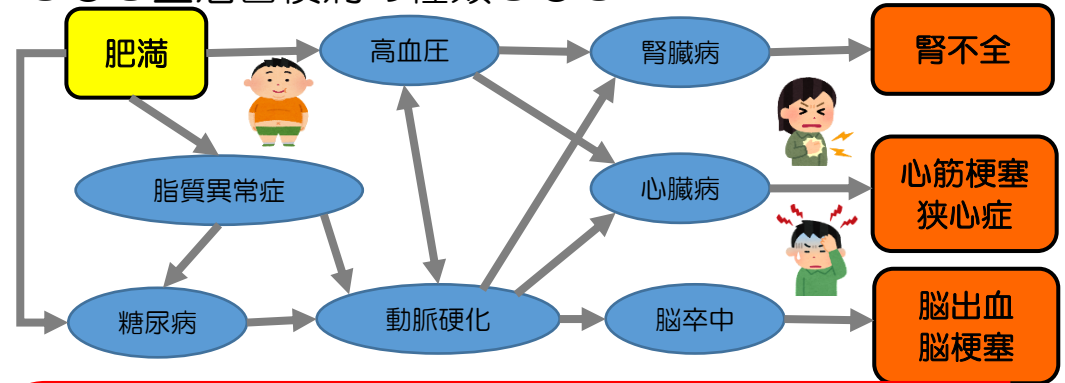
カレンダー上では、22日の上には必ず15日があります。このことから、「22日はいち（1）ご（5）がのった日」＝「ショートケーキの日」と洋菓子店がPRしたことから広まったそうです。毎月22日はショートケーキの日です。

健康的な生活を続けるために ～望ましい生活習慣について知ろう～

「生活習慣病」は、食事・運動・睡眠などの基本的な生活習慣に関連して起こる病気です。昔は「成人病」と言われ大人に多い病気とされていましたが、近年では、子どもの発症も増えています。

日頃の良くない生活習慣（食べ過ぎ・寝不足・運動不足など）を続けることが原因と考えられており、望ましい生活習慣を知り、不規則になりがちな冬休みも注意して過ごしましょう。

○●○生活習慣病の種類○●○



子どもの頃に身についた習慣を大人になって変えることは難しいです。今のうちから気を付け、生活習慣を予防しましょう！

• あてはまるものに☑をつけ、
☑のついた番号の所に色をぬりましょう！

- 1, 甘いジュースやお菓子をよく食べる。
- 2, 朝ご飯を食べないことがある。
- 3, 濃い味付けや、しょっぱいものが好き。
- 4, 好き嫌いが多い。
- 5, 揚げ物や油っぽいものが好き。
- 6, スマホやゲームを時間を決めずにダラダラしている。
- 7, 夜10時より後に寝ることが多い。
- 8, 外遊びや運動をあまりしない。

下の絵は血管を表しています。☑が多いほど血管が詰まっていきますね。

