

# がっこう 学校だより

よこはましりついできた  
横浜市立飯田北いちよう小学校  
しょうがっこう  
へいせい ねん  
平成26年 12月号  
がつ  
11月28日発行

## ふゆ げんき 冬を元気に！

ひ ま さむ きせつ こんしゅう ひ こ いいだきた  
日増しに寒さがつのる季節となり、今週の冷え込みで、飯田北いちよう  
しょうがっこう み ふじさん ゆきげしょう うつく  
小学校から見える富士山の雪化粧がより美しくなりました。そんな中、子  
どもたちは、なわとび しゅうかい きかく なかやす  
どもたちは、なわとび集会を企画し、中休みには、みんなで元気に外遊び  
をするアイデアを出して、クラスごとに取り組みでいます。健康には、  
すいみん しょくじ うんどう じゅうよう ようごきょうゆ とくながせんせい せいかつ なか  
「睡眠・食事・運動」が重要といわれ、養護教諭の徳永先生から、生活の中  
で気を付ける事を分かり易く教えてもらいました。寒さに負けず、健康的  
き つ こと わ やす おし さむ ま けんこうてき  
に過ごすことが出来るよう、学校・家庭・地域が協力した取り組みを進  
めたいと考えております。どうぞ、宜しく願いいたします。



ことし とうじ がつ にち げつ ねん ひる みじか ひ  
今年の冬至は12月22日(月)で、1年でもっとも昼が短くなる日  
にほん ふる とうじ た ゆずゆ はい しゅうかん  
です。日本には古くから、この冬至にかぼちゃを食べて柚子湯に入る習慣  
むかし にほん とうじ あきやさい しゅうかく お  
があります。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、  
た やさい しょたく りよくおうしよくやさい すがた け  
食べられる野菜もほとんどなくなり、食卓から緑黄色野菜が姿を消し、  
しょくじ と むずか えいよう おお  
食事からカロチンやビタミンを摂ることが難しくなっていたようです。そこで、これらの栄養が多  
く含まれるかぼちゃを食べ、元気に過ごそうとしたようです。おそらく、科学的な知識からでは  
ない、せいかつ なか う ちえ かんが  
なく、生活の中から生まれた知恵だったと考えられます。

じっさい たいない へんか ふく  
実際にかぼちゃには、体内でビタミンに変化するカロチンがたっぷり含まれています。ビタミン  
Aは、はだ ひ ふ ねんまく しりよく ほね こうか  
Aは、肌をツヤツヤにするだけでなく、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも良い効果があるよう  
いま のうか かた くふう のうさんぶつ ゆにゆう やさい ほうふ えいよう かたよ しんばい すく  
です。今は農家の方の工夫や農産物の輸入で、野菜が豊富にあり、栄養が偏る心配は少なくなりま  
したが、バランスよく残さず食べることで、かぜ よぼう つながて ほしい おも  
したが、バランス良く残さず食べることで、風邪の予防につなげて欲しいと思います。

とうじ ゆずゆ はい りゆう ゆずき じゅみょう  
また、冬至に「ゆず湯」に入るようになった理由は、もともと柚子の木は寿命  
なが びょうき つよ き ゆずぶろ はい むびょうそくさい いの  
が長く病気にも強い木だったことから、柚子風呂に入って無病息災を祈る  
ふうしゅう じっさい ふう ほおんこうか からだ あたた  
風習になったと言われていています。実際に、ゆず湯は保温効果があり、体を温  
めることで風邪予防にも効果があるそうです。

