

今年も残りわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？
冬休みを控え、クリスマス、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。
風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。風邪を予防するために、「手洗いうがい」「栄養バランスがよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけて生活しましょう。



12月22日(土)「冬至」



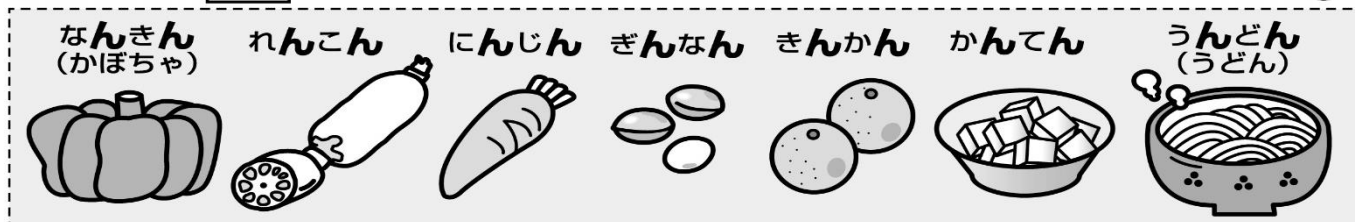
冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことで、この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると「病気になる」「風邪にかかりにくくなる」などと言われているからです。
かぼちゃには風邪を予防するビタミン類が沢山含まれています。



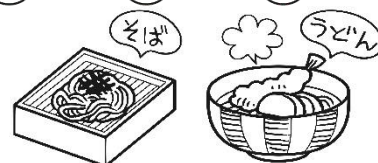
「運盛り」で「運」を呼び込もう

12月18日(火)の給食で「運盛りサラダ」が登場します。
「シャキシャキ野菜の運盛りサラダ」を食べて、運を呼び込みましょう。

冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります



「年越しそば」その由来...



年越しそばは、江戸時代頃から食べられていました。
由来については下記のような諸説があります。

- ① そばの実が三角形なので邪気を払う。
- ② そばが細くて長いので長寿になるように。
- ③ 細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、お金が集まる。

また、地域によっては年越しに「うどん」を食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べる風習があります。



寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

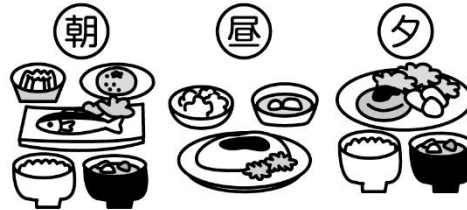


風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

「はちみつ」でウィルス対策

はちみつには強い殺菌効果があり、体内に入ったウィルス菌を殺菌し、粘膜を保護することで、風邪予防に効果的です。

また、体を温める生姜やビタミンCが豊富な柑橘類と一緒に摂取することで、風邪の悪化を防ぐ効果が期待できます。

※1歳未満の子どもには食べさせないで下さい

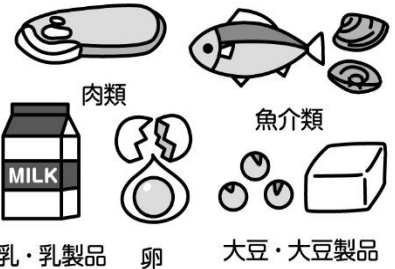


【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める

