



今年も残すところ、あとひと月ですね。朝夕一段と冷え込むようになり、寒さが本格的に なくなりました。また、かぜやインフルエンザが流行する季節です。病気を予防し、寒い冬を元気に過ごすために、毎日の生活習慣に気をつけましょう。



冬の食生活について考えよう

～かぜを予防して、元気に過ごそう～

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

◎かぜを予防する食事とは？

かぜ予防には、バランスよく食べ、しっかり栄養をとることが大切です。特にかぜ予防に効果のある『ビタミンA』『ビタミンC』を意識して取り入れましょう。

ビタミンA
のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。
(かぼちゃ・にんじん・うなぎ・レバーなど)

ビタミンC
ウイルスから体を守るための免疫力を高めます。
(いちご・レモン・ブロッコリー・じゃがいもなど)



12月21日(土)は、「冬至」です。

冬至は、一年の中で昼間がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、かぜをひかず、寒い冬を元気に過ごせるといわれています。

18日(水)は冬至の献立です！
白飯 とり天 かぼちゃのいとこ煮
だいこんのみそ汁 牛にゅう



ポカポカあたたまるよ

