



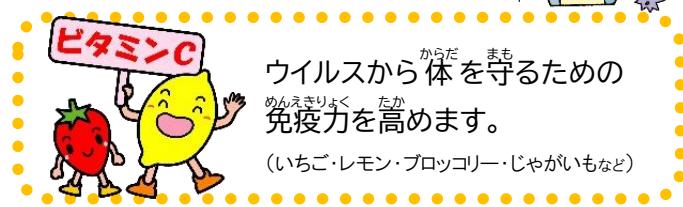
ことしのこ  
今年も残すところ、あとひと月ですね。朝夕  
いちだんひこ  
一段と冷え込むようになり、寒さが本格的に  
なってきました。また、かぜやインフルエンザ  
りゅうこう  
が流行する季節です。病気を予防し、寒い冬  
きょうしつ  
を元気に過ごすために、毎日の生活習慣に気  
げんきす  
をつけましょう。



## 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～

# かぜに負けない食事をしよう！

かぜを予防するためには、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」を意識して取り入れましょう。



12月22日(月)は、「冬至」です。

冬至とは？ 1年の中で昼間がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ることで、かぜをひかず、寒い冬を元気に過ごせると言われています。

給食では、調理員さんが「かぼちゃのカップケーキ」を作ってくれます。楽しみですね！

