

あっという間に今年も残すところ1ヶ月となりました。みなさんにとって今年はどういう年でしたか？最近では、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているためかぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、新年を元気に迎えらるるようにならしましょう。



寒さに負けない生活でかぜ予防

かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力・体力をつけましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんと摂ること、早寝早起きを心がけて十分な睡眠をとること、そして、運動をするなどして体を動かすことが大切です。また、外から帰ってきた時や、食事の前などに石けんを使って丁寧に手を洗い、のどの奥までしっかりとうがいをすることも忘れずに行いましょう。

～ かぜ予防のために 気になる栄養素に注目 ～

たんぱく質

たんぱく質は、抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。

寒い季節でも
しっかり手洗い！



今年は
12月22日

食べ物



うがいも忘れずに！！



冬至は、1年のうちで昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を過ぎると次第に日が長くなります。

冬至にまつわる食べ物にはかぼちゃやわずかがあります。ビタミンが豊富なかぼちゃは煮物などの料理で食べ、わずはお風呂にに入れて「わす湯」にします。

寒くて水を冷たく感じる季節ですが、
石けんを使ってきちんと手洗いしましょう！！

★給食は12月21日が最終日です。
最終日にはクリスマスケーキを提供します。