

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さが増し、空気が乾燥するこの時期はウイルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。これから年末にかけて、楽しい行事が盛りだくさんです！病気に負けず元気に過ごせるよう、日ごろの生活で気を付けたいポイントについてお知らせします。

★ 病気に打ち勝つための栄養素をとる



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド

★ 体を温める

体が冷えると体調を崩しやすくなります。鍋料理や具たくさん汁物などは、必要な栄養素を一度にとれるだけでなく、体を温めることができます。体の芯からポカポカ温かくなりますように。



ウイルスが体内に入ってきて、体調を崩してしまう人と人とそうでない人がいます。それは、その人の持っている **体の抵抗力** に関わりがあります。

食事・睡眠・適度な運動について意識し、毎日規則正しく過ごすことが、体の抵抗力を高め、病気になりにくい体を作る第一歩になります。ご家庭でもお子さんへの声かけをしていただき、寒い冬を元気に乗り切るためのサポートをお願いいたします。



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。12月の給食で、「ん」のつく食材についてご家庭でも話題にしてみてください。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

