

今年のかぜを  
ひきま宣言！


# 寒さに負けない体をつくろう！





気温が低く、空気が乾燥する冬は、ウイルスが活動的になり、かぜやインフルエンザが流行りやすくなります。「かぜは万病のもと」とも言われ、こじらせてしまうとほかの病気を引き起こすこともあります。かぜの予防を心がけ、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。


## ◎ 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 運動をする





\*\*\*\*\***こんな栄養素に注目！！**\*\*\*\*\*

☆たんぱく質…ウイルスと戦う細胞をつくるもとになります。

肉、魚、卵、大豆製品や乳製品に多くふくまれています。



☆ビタミンA…のどや鼻の粘膜を丈夫にします。緑黄色野菜に多くふくまれています。



☆ビタミンC…ウイルスと戦う力（免疫力）を高めます。

淡色野菜、果物、いも類などに多く含まれています。



\*\*\*\*\*

  
**12月22日**  
**とうじ**  
**冬至**



冬至は、1年の中で昼がもっとも短くなる日です。「冬至」と言えば、「南瓜（かぼちゃ）」などの「ん」のつく食べ物を食べて、運気をあげようとする風習があります。

冬至は、太陽の力が一番弱い日とされていますが、この日から再び力が戻り始めることから、『一陽来復』の日とされています。『一陽来復』とは、「冬が終わり新しい春が来ること」や「悪いことがつづいた後に運気が上昇する」という意味を持っているとされています。「運」が上がり始める日に「ん」のつく食べ物を食べるという縁起担ぎがきっかけで始まったようです。

給食では、冬至献立として19日に「かぼちゃのみそ汁」が登場します。冬至にかぼちゃを食べると『かぜをひかない』ともいわれています。勉学や運動などに励むみなさんに健康で、すてきな「運」がやってきますように…。