

今年のかぜを  
ひきま<sup>せんぱん</sup>宣言!

# 寒さに負けない体をつくろう!



気温が低く、空気がかんそうする冬は、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すごしましょう。

## ◎ かぜ予防のポイント ◎

<p>1 <sup>てあら</sup>手洗い、 うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分なすいみんをとる</p>	<p>4 運動をする</p>
--	--------------------	---------------------	----------------

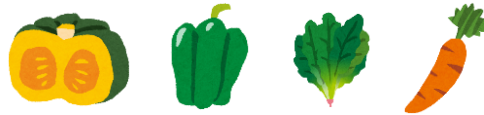
\*\*\*\*\* **こんな栄養素に注目!!** \*\*\*\*\*

☆たんぱく質…体を温め、寒さに強い体をつくります。

肉、魚、卵、大豆せい品や乳せい品に多くふくまれています。



☆ビタミンA…のどや鼻のねんまくを健康に保ちます。緑黄色野菜に多くふくまれています。



☆ビタミンC…ウイルスと戦う力を高めます。

<sup>たんじやく</sup>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。特におすすめなのが、冬至の7種といわれる「ん」が2つ入る食材です。

- 南瓜（なんきん） = かぼちゃ
- 蓮根（れんこん）
- 人参（にんじん）
- 金柑（きんかん）
- 銀杏（ぎんなん）
- 寒天（かんでん）
- 饅頭（うんどん） = うどん

給食では冬至献立として、17日にかぼちゃを使った「かぼちゃのみそしる」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。学習や運動などをがんばっているみなさんが健康で、すてきな「運」がやってきますように…。