

寒さに負けないからだをつくろう

今年も、残りわずかとなりました。寒い日が続きますが、かぜをひいたり、体調をくずしていませんか。以下のことを心がけてかぜの予ぼうをし、寒さに負けないからだをつくりましょう！

ことし
今年のかぜを
ひきま宣言！
せんげん

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

寒さに負けない
からだをつくる
栄養素です！
えいようそ



たんぱく質

肉・魚・たまごや、大豆製品、乳製品に多くふくまれるたんぱく質は、からだをあたため、寒さに強いからだをつくれます。



ビタミンA、ビタミンC

色のこい野菜（緑黄色野菜）に多くふくまれるビタミンAは、のどや鼻のねんまくを、健康にたもちます。



野菜、くだもの、いも類などに多くふくまれるビタミンCは、ウイルスとたたかう力を高めます。



12月22日は、冬至です。冬至は、

一年の中で昼がもっとも短くなる日

です。この日にかぼちゃを食べたり、

ゆず湯に入ると、かぜをひかないと

言われています。20日に、「ごろっと

とかぼちゃカレー」が出ますので、

しっかり食べてかぜを予ぼうしまし

よう！



わらびの『ゆず』を使います！

わらびの学校給食では、冬にわらび産のゆずを使用しています。今年は、

16日の「鮭の幽庵焼き」に、わらびでとれたゆずを使用する予定です。「幽庵」

とは、しょうゆ、酒、みりんを合わせたものにゆずなどのかんきつ類を加えて

作った調味液のことを言い、

焼いたときのさわやかな風味が特ちょうです。

