

寒さに負けないからだをつくろう!



寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。「かぜは万病 のもと」とよく言われます。かぜをあなどらずに、しっかりと予防しましょう。かぜをひかないた めにも、以下のポイントに気をつけて生活しましょう。

今年はかぜを ひきま宣言 / か世予防のポイント









4 マスクをつける







かぜ予防に効果的な栄養素は?

ACE= "I-Z" と覚えよう!

たんぱく質

体を温め、寒さに強い体をつくります。 肉や魚、卵、大豆、牛乳・乳製品に多く含 まれています。

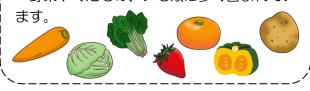




ビタミンA、C、EZ

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、かぜのウイル スへの抵抗力を高めてくれます。

野菜やくだもの、いも類に多く含まれてい



















12月22日は冬至です



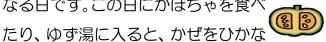


冬至は、一年の中で昼がもっとも短く





なる日です。この日にかぼちゃを食べ





((()) いと言われています。





14日に、「かぼちゃのみそ汁」が出 ますので、しっかり食べてかぜを予防





しましょう!

















わらびの「ゆず」を使います!

4日の「白菜のゆず漬物」に、 わらびでとれた「ゆず」を使用 する予定です。

「ゆず」は、さわやかな香りが

