



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。2学期を元気に終えて、楽しい年末年始を過ごしましょう。

ふゆ やす げん き す

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご

かぜ予防に効果的な栄養素は？

ACE=“エース”
と覚えよう！

たんぱく質

体を温め、寒さに強い体をつくれます。
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、E

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ます。



12月21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、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

18日は冬至の献立で、「とろけるスープ」の中に
かぼちゃが入りますので、
しっかり食べてかぜを
予防しましょう！

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん	ぎんなん	きんかん
かぼちゃ (なんきん)	にんじん	かんてん
うどん		