



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。かぜをあなだらずに、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。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

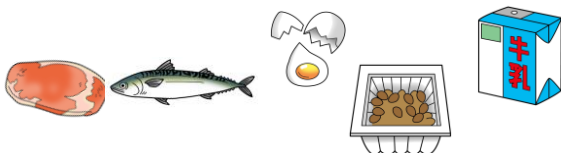
★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	

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。

20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！

幸運を呼び込む冬至の食べ物

「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。

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