

寒さに負けない体をつくろう！

寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥してウィルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。

寒さに負けない丈夫な体を作るためには、毎日の習慣が大切です。手洗い・うがい、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠を心がけ、生活リズムをととのえましょう。

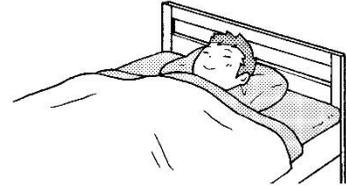
【冬を元気に過ごすために…】

食事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠をとることで、病気に対する抵抗力が高まります。

手洗い・うがいをする



外から帰ったら、せっけんを使って丁寧に手洗い、うがいをしましょう。

体を動かす



寒さに負けず、外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。

かぜをひいてしまったら…

かぜを治すためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。それには安静・保温・栄養が大切です。おかゆや煮込みうどん、具をやわらかく煮たスープなど、消化の良い温かいものを食べて体を芯から温めましょう。

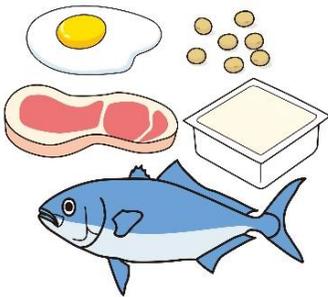
また、熱がある時は水分補給も大切です。少しずつこまめにとるようにしましょう。



かぜの予防に特に大切な栄養

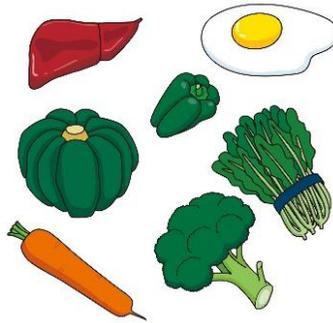
たんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器など体を作るほかに、免疫抗体を作る材料にもなります。肉、卵、魚、大豆製品などに含まれています。



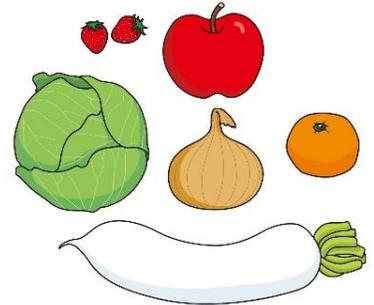
ビタミンA

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウィルスを侵入しにくくします。にんじん、トマトなどの色の濃い野菜やレバー、卵などに多く含まれています。



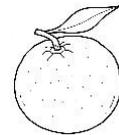
ビタミンC

ビタミンCは、ウィルスに対する抵抗力を高める働きがあります。キャベツ、大根、玉ねぎなどの色の薄い野菜や、果物に多く含まれています。



12月22日

冬至に「運盛り」



冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日です。昔から冬至には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと伝えられています。

冬至の料理では、かぼちゃの他に「運盛り」といって、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むことができるといわれています。なかでも、言葉の中に2つ「ん」がある食べ物は冬至の七種（ななくさ）といい、運が2倍になる特に縁起のよい食べ物とされています。

給食では、18日に冬至献立として、ますのゆずみそ焼き、かぼちゃサラダ、「ん」のつく食べ物をいっぱい入れた「根菜汁」が出ます。

冬至の七種	なんきん (かぼちゃ) 	れんこん 	にんじん
ぎんなん 	きんかん 	かんてん 	うどん (饅頭)