



かぜにまけないからだづくりをしよう

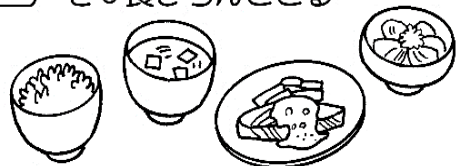


今年もあと1か月になりました。免疫力や抵抗力が低下していると、かぜにかかりやすい季節です。元気にすごすためには、「食事」「運動」「休養」をしっかりととり、体の免疫力や抵抗力をアップさせておく必要があります。

かぜ予防には

かぜ予防の栄養素

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



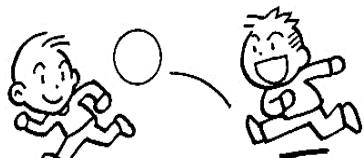
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



朝・昼・夜の3食をきちんと食べよう!



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

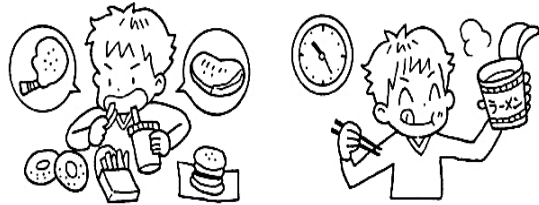


かぜ予防の味方!



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



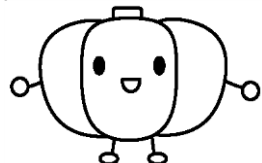
冬休み中は、間食のとりすぎで、食生活が乱れやすくなります。食事の代わりにしたり、夜遅くに食べたりしないように、気をつけましょう。

しょうがの辛味成分が、血行を良くしてくれ体を温めてくれます。はちみつには、殺菌作用や、のどの痛み止めの効果があります。かぜ予防にうってつけですね!

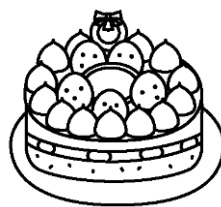
カボチャ

カボチャのことわざ

12月21日は「冬至」です。冬至とは、一年で一番昼が短く夜が長い日のことです。またかぼちゃを食べると、かぜをひかないと伝えられています。給食では、ほうとうが出ますよ!



12月の行事をしよう!



12月25日は「クリスマス」です。クリスマスツリーを飾るようになったのは、ドイツが起源だそうです。もみの木は、生命力の象徴で縁起ものです。

31日のおおみそか

年越しソバを食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

