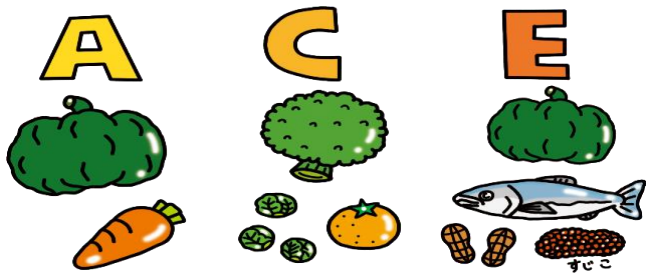


早いものでもう1年が終わりとうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップしてくれます。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにしましょう。寒さに負けない筋肉を作ってくれます。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。手洗いはとても効果的なかぜの予防方法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをつくりましょう。

知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」ともいいます。禅師が走り回るほど忙しい月という意味です。

12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

冬至 (とうじ) かぼちゃ

冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるまいとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。給食では12月22日のうどんの中に入れてあります。



年越しそば

大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、つましくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

