

☆しっかり食べてかぜ予防☆

いよいよ冬も深まり寒くなってきました。かぜやインフルエンザが流行する季節でもあります。かぜをひかないためにはどういったことに気をつければいいかを考えましょう。

食事



バランスよく食べてかぜを予防しよう！

たんぱく質

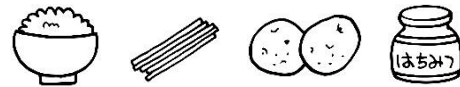
体を温めて体力を維持するために必要です。



肉 魚 卵 大豆製品 乳製品 など

炭水化物

発熱やせきでエネルギーが消費されるのでしっかりと取りましょう。



ごはん めん類 イモ類 はちみつ など

脂質

少ない量でしっかり体を温めます。



バター ラード 油 ドレッシング など

ビタミンA, ビタミンC

粘膜や皮ふを健康に保つことで免疫力を高め、かぜをひきにくくします。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイ みかん など

食事以外にも・・・

運動



睡眠



で かぜを予防しよう！

1日3食、バランスよく食べることも、運動・睡眠はかぜを予防するためには欠かせません。日ごろから適度に運動し、十分に睡眠をとるように心がけましょう。

ひとくちコラム

「冬至」について

冬至とは、一年のうちで日の出る時間が最も短くなる日で、かぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入る習慣があります。

かぼちゃは本来夏の野菜ですが、冬まで保存できたことから、冬至の日に食べられるようになりました。冷蔵庫がなかった時代、かぼちゃは冬至のころに食べられる貴重な野菜だったのです。かぼちゃはカロテン(ビタミンA)が多く、これを食べるとかぜをひかない、中風(手足のまひなど)にならないという言い伝えもありました。

冬至の日にはかぼちゃを食べて、かぜ予防に努めましょう！



*スプーンが必要な日は **9日、10日、18日、21日** です。

忘れずに持ってきてましょう！

また、おはしは洗って繰り返し使えるものを毎回持ってきてましょう！