

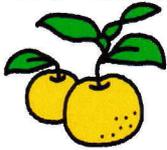


食育だより



令和4年12月

いよいよ冬本番となり、今年も残すところあと1ヶ月です。インフルエンザや風邪が特に流行る季節ですので、手洗いうがいをしっかりとして予防していきましょう。



冬至って何？



2022年12月22日は二十四節気の一つ『冬至（とうじ）』です。

冬至は一年で昼が最も短い日です。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていています。



風邪を引かない丈夫な体を作ろう！！

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずにいろいろな食べ物から栄養を摂りましょう。



十分な睡眠

早寝早起きを心掛け、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時はうがいも忘れずに行いましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動はストレス発散にも役立ちます。

