

今年も、あと1ヶ月をきりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期になりました。

冬を元気に過ごすために、手洗い・マスクなど、感染症対策を徹底し、「食事」「睡眠」をしっかりとり、免疫力や抵抗力を高めるための対策をしましょう。

しょうが汁を入れて
体ポカポカ



からだ あたた
体を温める 「しょうが」

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。その他には、殺菌作用や消毒効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

とうじ
冬至

冬至は、一年のうちで、最も昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。昔から風邪をひかないために、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。



給食では・・・12月19日に冬至献立としてかぼちゃのみそ汁が登場します。

さむ ふゆ の き しょうじ かた
寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝に体を温めるためにも、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるタンパク質のほか、ビタミンAやビタミンCを含む食品もしっかり献立に取り入れるようにしましょう。

