

今年も残すところ、あとひと月となりました。寒さが身にしみる季節です。コロナだけでなく、かぜやインフルエンザの流行も心配です。より一層、うがい、手洗い、規則正しい生活をこころがけ、寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする

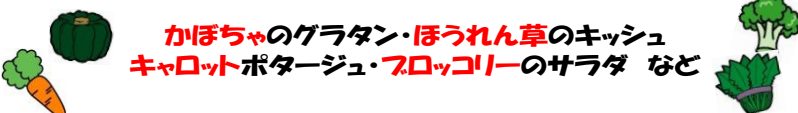


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜ予防の味方になる栄養素

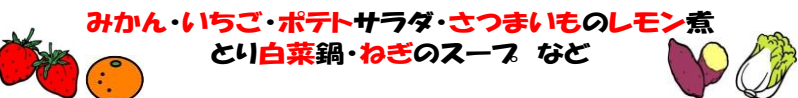
免疫力アップにはビタミンACE（エース）！

のどや鼻はかぜなどのウイルスの入り口です。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強め、ウイルスの侵入を防ぐ力を高める働きがあります。色の濃い野菜にビタミンAは豊富に含まれています。



かぼちゃのグラタン・ほうれん草のキッシュ
キャロットポタージュ・ブロッコリーのサラダ など

また、ビタミンCは体内に侵入したウイルスと戦う力を高めます。果物、野菜、いも類に多く含まれています。



みかん・いちご・ポテトサラダ・さつまいものレモン煮
とろ白菜鍋・ねぎのスープ など

そしてビタミンEは、ビタミンAとCの働きをより高めるため、かぜ予防に役立ちます。色の濃い野菜やナッツ類に多く含まれています。

ごま和え・アボカドサラダ
ピーナツ和え など



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



今年は12/22が冬至の日です。

給食では一足早く12/20に冬至のメニューを実施します。

