



日が暮れるのも早くなり、今年も残りわずかとなりました。長いようで短かった1年ですが、みなさん元気に過ごすことができましたでしょうか？これからクリスマス、もちつきそして年越しと楽しい行事が続きます。体を温める食べ物を食べて、かぜなどで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜをひく原因は主に2つあります。

① ばい菌（ウイルス）が付いたものを触る。

② くしゃみ、せきを吸い込む。

この2つに気を付けていればかぜをひきにくくなります。



「かぜ」をひかないためにできることは？

① せっけんを使った手洗い、アルコールを使った手指消毒、うがいやマスクの着用。

② しっかりご飯を食べて、適度な運動をし、よく寝ることで免疫力を高める。

自分がかぜをひくのはもちろん嫌だと思いますが、家族や友人に病気をうつしてしまったらどうでしょう。大切な人を守るためにも手洗い・うがいなどを習慣づけてしっかり予防していきましょう。

～ 体を温める冬野菜 ～

冬野菜は基本的に体を温める作用があります。

●根菜類・・・人参、ごぼうなどは水分が少なく、血行促進するミネラル類が多く含まれています。ただし、大根は生のサラダなどで食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べましょう。

●葉物野菜・・・ほうれん草、小松菜、春菊などは、免疫力を高め、かぜの予防にも効果があるとされています。ただし、白菜は生のサラダなどで食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べましょう。

●生姜・・・体が温まる効果があるとして有名ですが、加熱した生姜のほうがより効果が高いので、隠し味程度の少量を汁物などに加えてみましょう。



今がおいしい！

みかん

みかんはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪予防にもなります。食物繊維も多く含まれていて、白い薄皮にも栄養があるので、一緒に食べることがおすすめです。

ご家庭でも作ってみませんか？

家でも作ってみたい！気になるレシピがある！大歓迎です。レシピをご準備しますので、給食職員またはクラス担任を通じてお声がけください。