

しっかり食べて免疫力UP!



免疫力とは、病気などから体を守ろうとする力のことで、免疫力が高まると病気になりにくくなります。インフルエンザなどの感染症の予防のためには、睡眠や運動のほかに、食生活にも気をつけて免疫力を高めることが大切です。

野菜を毎日食べよう!

*ビタミンが、のどや目を丈夫にして、ウイルスの侵入をブロックします。



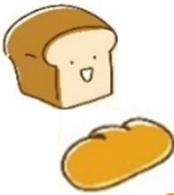
肉や魚、とうふなどのたんぱく質をとろう!

*たんぱく質が、寒さやウイルスに対する抵抗力をアップします。



ごはんやパンを減らさずに食べよう!

*冷えはウイルスが侵入しやすい体をつくれます。ごはん(パン)が、体を温めます。



温かい汁物を食べよう!

*温かい汁物で体を温めることで、胃腸の働きがよくなり、ウイルスが活動しにくい体をつくれます。



寒さに負けず元気に過ごすために毎日の食生活を心がけましょう。



12月の行事食

としこ年越しそば

1年の最後の日を「大晦日」といいます。大晦日に食べる「年越しそば」には、「そばのように細く長い生きられますように」とか「切れやすいそばのように1年の苦労や災いと縁がきれますように」などの願いが込められています。



とうじ冬至

今年の冬至は12月21日です

「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。



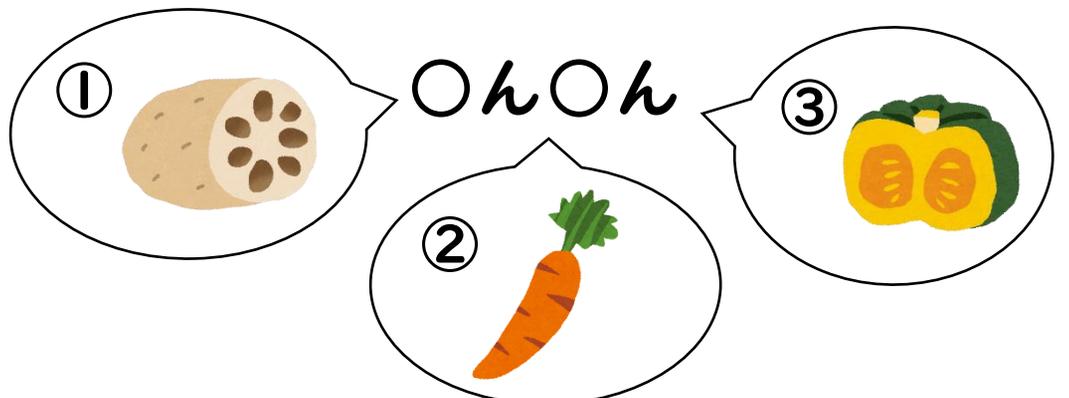
かぼちゃは保存がきき、保存中も他の野菜と比べ栄養素もあまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。

ゆず湯は「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起をかついで生まれた風習です。ゆずの鮮やかな黄色とさわやかな香りが、長く寒い冬の生活をリフレッシュさせてくれます。



冬至の食べ物クイズ

○にひらがなを入れて、右の3つのイラストの名前(それぞれ「○ん○ん」にあてはまるひらがな4文字の食べ物)を完成させよう!



冬至には「運」を呼びこむため、名前に「ん」が含まれる食べ物を食べる風習があります。