



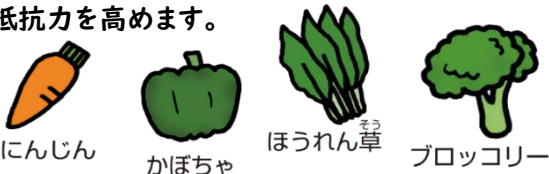
いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりとしましょう、感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったいねいな手洗いです。外から戻った時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

## 寒さをふきとばす冬の食事とは？

### のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



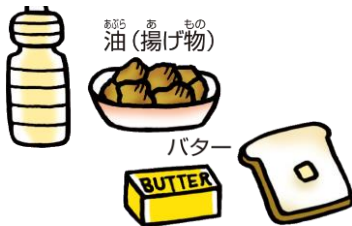
### たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



### 脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しでもたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。



※でも、とりすぎには気を付けてね！

### 毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



### 外出後と食事前の手洗い・うがい

手には風邪などのウイルスが付着していることがあります。手洗いせず、そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通してウイルスが体内に侵入します。せっけんを使ったいねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。



## もうすぐ 冬休み！

冬休みは、行事が多くなり、生活が不規則になりがちです。体調を崩さないためにも食事や運動にも気を配り、元気な姿で3学期を迎えられるようにしましょう！

