

冬野菜で冬を元気に過ごそう！

大根、白菜、かぶ、カリフラワー、ごぼう、れんこん、ねぎなど冬野菜は、寒い冬を乗り切るための栄養がたくさん詰まっています。

大根、かぶはでんぷん消化酵素が含まれていて、胃もたれの改善や胃腸の調子を整えてくれます。

また、葉っぱの方にも、鉄分・ビタミン・カルシウムが多く含まれているので、葉付きの場合は捨てずに菜っ葉炒めや、漬け物にしてみましょう。

ほうれん草、小松菜、春菊など、色の濃い葉の野菜は、体内でビタミンAのもととなるβカロテンや、ビタミンCが豊富です。

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を良くし、ビタミンCは免疫力をアップして、風邪をひきにくくしてくれます。

12月21日は冬至です！



冬至は一年の中で、いちばん日が短い日です。運気があがる日とも言われ、昔から縁起をかついで、カボチャや小豆を食べたりします。

かぼちゃを食べて運気アップ！



冬至は運気を上げるために「ん(運)」が付く食べ物を食べます。

かぼちゃの別名は「なんきん」といい、「ん」がつきますね☆神様に捧げる物として、縁起がいいと言われています。

冬至にかぼちゃを食べると、一年間は風邪などをひかないといわれています。

実際、ビタミン豊富で風邪予防にいいです。冬至でなくても食べたいですね☆

無病息災(むびょうそくさい)

小豆(あずき)の赤い色には、悪いものをおいはらう厄除けの効果があるとされます。

無病息災、一年病気をしませんようにと安全に暮らせますようにと願って小豆粥を食べます。



手洗いをしっかりしましょう！

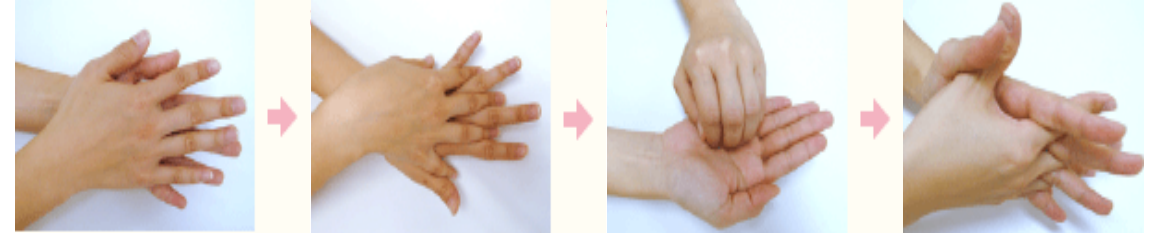
風邪やインフルエンザなど、病気を引き起こす感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。

私たちの食生活では、パンや果物、お菓子など直接食べ物に手を触れて食べる事があります。

手を洗わなかったり、簡単な手洗いで済ませてしまうと、口の中にそのままウイルスが入ってきてしまいます。

もうすぐ冬休みやお正月です。体調を崩さない為にも、しっかりと手を洗って予防しましょう。

手洗いの手順



- 1 石鹸をつけ手のひらをよくこする
- 2 手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先・爪の間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う



- 5 親指と手のひらをねじり洗う
- 6 手首、ひじまで忘れずに洗う
- 7 十分に水で流す



- 8 清潔なタオル(またはペーパータオル)でよくふき取って乾かす
- 9 水分を完全に取り除いてから、消毒用アルコールを手指によくすりこむ。

完了

