

# さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとつけて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## かぜ よ ぱう 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

じょうぶ からだ  
丈夫な体をつくる

### たんぱく質



つよ こうさん か さ よう からだ まも  
強い抗酸化作用で体を守る

### ビタミンA



### ビタミンC



### ビタミンE



## もうすぐ冬休み！

はやね はやお あさ ひる ゆう しょく か た  
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、  
規則正しい生活を心がけましょう。



とうじ  
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

## 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん  
(うどん)

