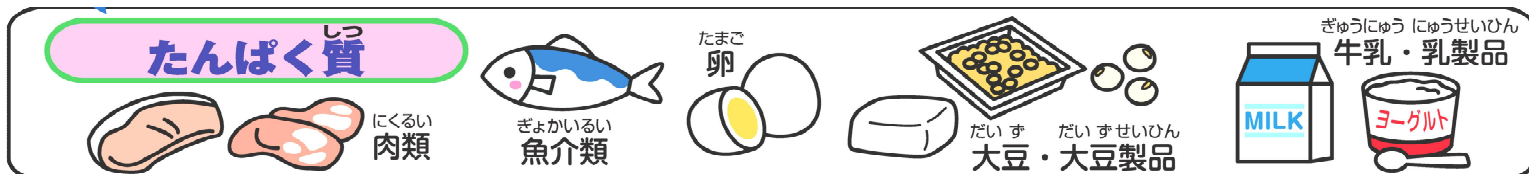


いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## 風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物

★丈夫な体をつくるために、毎食とろう！



★免疫力を高め、体を守るために意識してとろう！



これからが旬の冬野菜には、免疫力を高める効果がありません。おいしく食べて、元気に冬休みをむかえよう！



そして、もう一つ忘れてはいけない…

## 手洗いは感染症予防の基本です！

手洗いは、感染症の予防に欠かせません。皆さんはきちんと手洗いができていますか？下のポイントに気をつけて、もう一度、自分の手洗いの仕方を見直してみましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



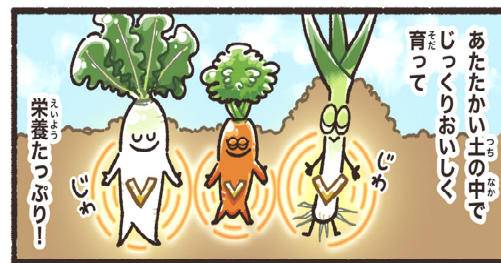
泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## 冬野菜レンジャー参上



冬至は、1年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るそうです。

給食では『根菜汁』の中に「ん」のつく野菜を入れました。

「ん」のつく野菜を味わっていただきましょう！

## 「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

