



# もりもりつうしん

令和3年  
12月号



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始を元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

## 効果的な手の洗い方



|   |  |                                    |
|---|--|------------------------------------|
| 1 |  | 手のひらをあわせてよくこすって 洗いましょう。            |
| 2 |  | 手の甲を手のひらでよく洗いま しょう。 洗う時は指をのばしましょう。 |
| 3 |  | 指先やつめの間も手のひらでこ すって 洗いましょう。         |
| 4 |  | 指と指の間を洗いましょう。                      |
| 5 |  | 親指をもう一方の手でにぎって ねじるようにして洗いましょう。     |
| 6 |  | 手首まで忘れずに洗いましょう。                    |



## ビタミンACEで風邪予防

風邪などのウイルスから身体を守るためには、運動・睡眠・食事のバランスが大切です。いつもの食事に免疫力を高めるビタミンA・C・Eを含む食材を取り入れてみましょう！

### ビタミンA

皮膚や粘膜を強くしてウイルスの侵入 防止！



### ビタミンC

皮膚、血管、筋肉を丈夫にして体を強く することでウイルスを撃退！



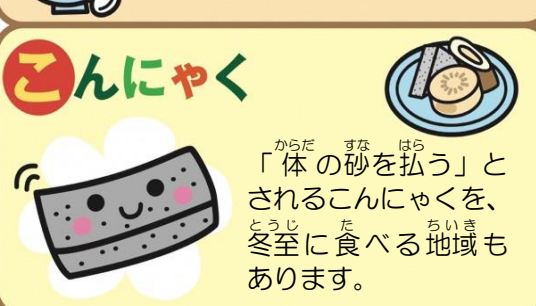
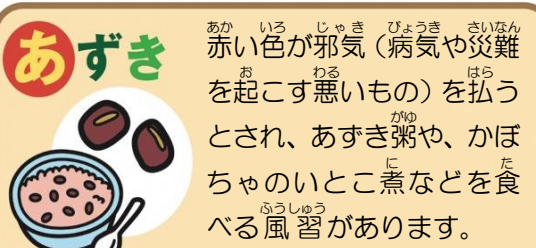
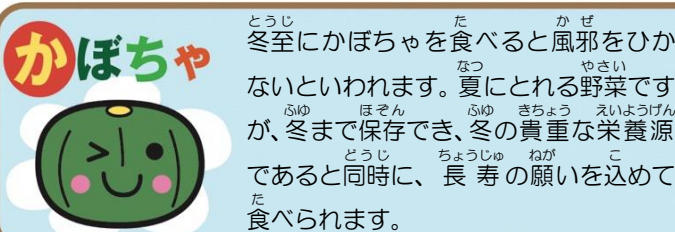
### ビタミンE

身体がさびるのを防ぎ、血液のめぐりを よくして免疫力をUP！



## 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



## 12月22日 冬至献立

- ◇ ごはん
- ◇ かぼちゃのみそしる
- ◇ おろしハンバーグ
- ◇ はくさいのゆずあえ
- ◇ ぎゅうにゅう