



もりもりつうしん

令和4年
12月号



寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1ヶ月です。

今からの時期は、空気が乾燥してかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。

体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、

楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう



12月22日は冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽の力が戻ってくると信じ、「運」がよくなるように「ん」のつく食べ物を食べて、身体を温めるゆず湯に入り、無病息災を願いながら寒い冬を乗り越えてきました。

食べ物に「ん」が2つつけば「運」も倍増すると考えられ、下のような7種の食べ物を「冬の七種」と呼ばれています。

- *なんきん(かぼちゃ)
- *れんこん
- *にんじん
- *ぎんなん
- *きんかん
- *かんでん
- *うどん(うどん)



元気に過ごすための

冬休み中の生活習慣！

①こまめな手洗いうがい



②早寝・早起き
朝ごはん



③1日3回の食事を欠かさない



④いろいろな食料をバランスよく食べる



⑤おやつをダラダラ食べない



⑥元気に体を動かす



12月21日は冬至・クリスマス献立！

- ★冬至カレー
- ★とうもろこし
- ★きゅうりのマリネ
- ★クリスマスデザート
- ★牛乳

かぼちゃ(なんきん)にんじんれんこんだいこんが入っています



21日は給食最終日です。翌日が冬至でもあるため、カレーには冬至に食べるとよい野菜を入れます。またクリスマスも近いので、デザートもついています。楽しみにしててくださいね。

