

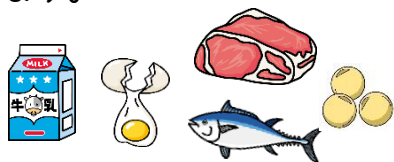
バランスのよい食事で風邪に負けないからだをつくろう

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。栄養バランスのよい食事をしっかりと、風邪に負けないからだをつくりましょう。

【風邪を予防する食べ物】

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



ビタミンB

疲労回復ビタミンとよばれ体の疲れをとる働きがあります。



ビタミンC

寒さのストレスから体を守り、寒さや病気に対する抵抗力を高めます。



ビタミンE

血行をよくし、体の新陳代謝を活発にします。



主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう



きれいに手を洗おう



こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ



水でぬらすだけ



手は見えない汚れがついていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

伝えよう日本の味

《冬至》

冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にかからないと考え、食べるようになりました。また、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。



《年越しのおかず》

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。「豆腐」は何事にも柔らかく接するという願いが込められています。「糸昆布」は、「細く、長く」喜びが続くようにという願いが込められています。

