

12月 しょくいくくだよい



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残すところ1ヵ月となりました。クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスの食事の準備や、大掃除など、子どもにお手伝いしてもらおうよい機会です。楽しくお手伝いができる、食欲にもつながりますよ。



❀風邪を予防しましょう❀

これからの季節は寒さや、乾燥した空気で風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。これらをしっかり予防し、寒さに負けない体をつくるためには、「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」が大切です。バランスのいい食事をとること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。そのためにはビタミンC、Aや、たんぱく質を積極的にとって、ウイルスに負けない体を作りましょうね！



かんきつ類を食べましょう

和歌山は果物の生産が盛んで、寒い時期はみかんやはっさくなどのかんきつ類がたくさん採れます。かんきつ類はビタミンCが多く免疫力を高めしてくれる作用もあるので、これからの季節にもってこいの果物です！しかし、和歌山県では子どものビタミンCの摂取量が少ないと言われています。元気に冬を過ごすためにもたくさんかんきつ類を食べて下さいね♪



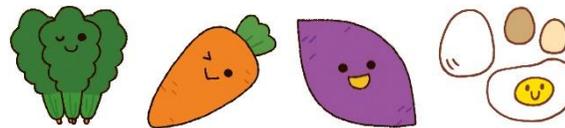
ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので毎日の食事から取り入れましょう。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護しウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒にとると吸収率UP！



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。寒さに対する抵抗力を高め体を温める効果があります。

