



寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。
あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。
来年はどんな年になるのかな？
元気いっぱいの楽しい年になると良いですね。そんな年にするのには、
今の生活を大切に過ごさないとい…ですね。



今年のかぜをひきま宣言！

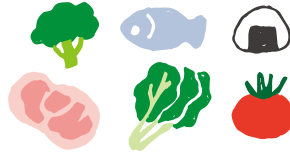
かぜ予防のポイント

これからの季節、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

風邪予防には手洗い

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



とろじ 冬至ってなに?



ゆず湯にの〜んびり入って
温まってねー!!

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

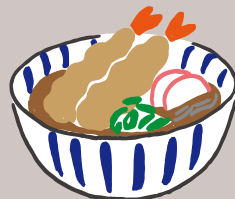
冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



今年の冬至は、12月21日です。

大みそかは そばで年越しを

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。



※アレルギーには
気をつけてね!

少し早いですが、おせち料理のレシピをご紹介します



日本の伝統食として年明け最初には「おせち料理」があります。おせち料理とは「御節供（おせちく）」を略したもので、もともとは1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日の五節句の日に食べる料理を「おせち料理」と呼んでいました。現在では正月料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになりました。



伊達巻（だてまき）を作ってみませんか？



材料（1本分）

卵・・・・・・・・・・4個
はんぺん・・・・・・大判1/2枚
だし汁・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- 1 油以外の材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。
- 2 角型のフライパンに油を入れて熱し、ペーパーで拭き取る。弱火にして①を均一に入れて蓋をして10～15分くらい加熱をする。
- 3 表面が乾いたら、巻きすの上に置いて巻き、冷めるまでそのまま置いておく。
- 4 好みの厚さに切る。



★伊達巻は「巻物」に見立て、書物を表し、「学問・文化の繁栄」を願う意味があります。