



朝、晩の冷え込みが厳しくなってきました。インフルエンザも流行してくる時期ですので、バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって、元気に冬休みを迎えたいですね♪



病原体は手を介して侵入!

きれいに見える手も目には見えない細菌やウイルスなどの病原体が多く付着しています。手洗いをしないで食べると、手から病原体が食べ物に付着し、そのまま体の中に入りかぜや食中毒を引き起こす原因になります。また、手で目や鼻をこすることでも、粘膜を通して病原体が体の中にはいってきます。



手洗いは、食中毒やかぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症の予防にとっても効果的です。外から帰った後や食事の前には石けんを使ってきれいに手を洗いましょう。



手には見えない病原体がいっぱい!

目に見えない細菌やウイルスをしっかりと落としましょう!

【手洗いの比較】

洗っていない手



手にはたくさんの細菌やウイルスがついている。

水だけで洗った手



まだ細菌やウイルスが残っている。

せっけんでしっかり洗った手



細菌やウイルスが落ちている。

手はせっけんを使って、ていねいに洗うことが大切です。



手あらい不足じゃないかな?

あらい残しのないよう、きちんと手をあらいましょう!

指先、親指、指の間は、とくにあらい残しの多い部分です。きちんとあらいましょう。

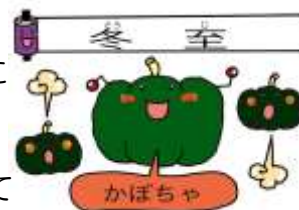


とくに多い
多い
やや多い



行事食…冬至

12月21日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。昔は、冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは、北海道では秋にとれますが保存がきくので「元気に冬が過ごせるように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べていました。かぼちゃにはカロテンが多くかぜの予防をしてくれます。



冬休みを元気に過ごすための10か条

1 こまめな手洗い

風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずにしましょう。



2 早寝・早起き・朝ごはん

長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。



3 1日3回の食事を欠かさない

朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。



4 いろいろな食材をバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが良くなります。



5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる

よくかんで食べると満足感が得られて、食べすぎを防ぐことができます。



6 冬が旬の野菜を取り入れる

冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。



7 食文化を知る

年末年始は伝統行事が多くあります。行事と一緒に食文化にも目を向けてみましょう。



8 おやつをだらだらと食べない

おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。食べ過ぎて、ごはんが食べられなくなないようにしましょう。



9 元気に体を動かす

寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。



10 家族や仲間と共に食卓を囲む

会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。

