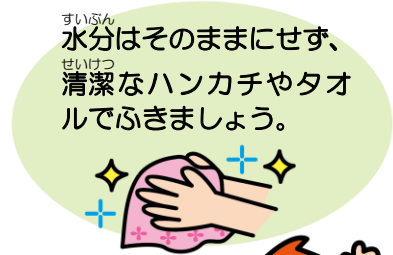


## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多い

にんじん かぼちゃ

### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多い

ブロッコリー いちご あかピーマン かき 柿

### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多い

アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミン A・C・E を含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



### 旬の野菜を食べましょう!

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

### 秋・冬が旬の野菜

れんこん ごぼう だいこん ねぎ  
ほうれんそう こまつな しゅんぎく はくさい



☆小林先生からの挑戦状!! ☆  
 食べ物に関するクイズを出題します。  
 全問正解を目指して、挑戦してみよう!!

# 冬至クイズ

ただ正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にあ  
 る「冬至」についてのク  
 ズです。AとB、どちらが  
 正しいのか考えて、正しい  
 方を○で囲みましょう。



**Q1** 冬至は、1年のうちで  
 もっとも何が  
 短い日のこと?

**A**   
 太陽が出ている時間

**B**   
 月が出ている時間

**Q2** 冬至に食べると  
 長生きすると  
 いわれるかぼちゃ、  
 漢字で書くと?

**A**

**B**

**Q3** 赤い色が邪気を  
 はらうとされ、  
 冬至の行事食に  
 使う食べ物は?

**A**   
 小豆

**B**   
 トマト

**Q4** 冬至に食べるとよい  
 食べ物の名前には、  
 何がつく?

**A**   
 うり うなぎ うめぼし  
 うどん うし  
 「う」がつく

**B**   
 ぎんなん れんこん  
 にんじん きんかん うどん  
 「ん」がつく

**Q5** 冬至の日にお風呂に  
 入ると、風邪を  
 ひかないといわれる  
 ものは?

**A**   
 牛乳

**B**   
 ゆず

01 A (冬至の日に、お風呂に入る時、お風呂にゆずを入れると、風邪をひかないといわれる。)

02 B (冬至の日に、お風呂に入る時、お風呂に牛乳を入れると、風邪をひかないといわれる。)

03 A (冬至の日に、お風呂に入る時、お風呂にうなぎを入れると、風邪をひかないといわれる。)

04 B (冬至の日に、お風呂に入る時、お風呂に西瓜を入れると、風邪をひかないといわれる。)

05 B (冬至の日に、お風呂に入る時、お風呂に小豆を入れると、風邪をひかないといわれる。)