

小城市芦刈給食センター

冬に多い感染症に気をつけよう

ふゆ おお かん せん しょう き
 ふゆ せいかつ めんえきりく お
 生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

クイズ

わん ひる あひだ ひ えんじ
 1年の中でもっとも日が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」と言われている野菜は何でしょう？

①だいこん ②にんじん
 ③かぼちゃ ④たまねぎ

「冬至」は12月22日の前後で、この日は1年で最も日照時間が短くなります。寒い時期なので、体を温める食材を食べることが大切です。