



# ★12月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課  
栄養士 川口  
☎ 35-5354  
☎ 35-3697  
✉ ykosodate@yurihama.jp

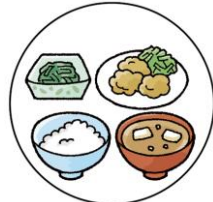
今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の栄養士だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

## ～かぜ予防のポイント～

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。



手洗い・うがい



食事



運動



睡眠

## 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



こめ、めん、いもなど

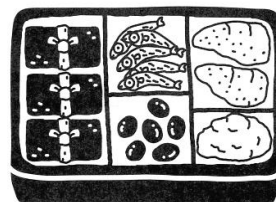
### ビタミンAを多く含む食品



レバー、にんじんなど

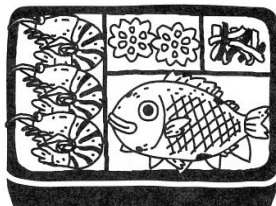
## おせち

おせちには昔からの風習、家族の歴史、地域色が表れます。年の初めに、我が家の先祖でもある「神さま」を迎え、一年の家族の「健康」と無事に「豊かに過ごせる」ことを祈り、お供え物（おせち料理）を下げて、新年を迎えられたことに感謝し、今年一年の幸せを祈りみんなで祝食します。



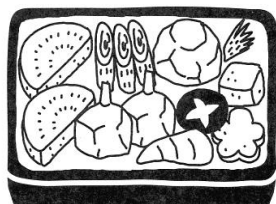
### 一 の 重

黒豆：健康で豆に暮らす  
かずのこ：子宝を願う  
田作り：豊作の祈りを込める  
昆布：「よるコンブ」の意味  
きんとん：お金がたまる



### 二 の 重

たい：「おめでタイ」の意味  
えび：腰が曲がるまで長生き  
田作り：豊作の祈りを込める  
紅白なます：お祝いの水引の色に似て紅白でめでたい



### 三 の 重

だいこん：根をはって生きる  
ごぼう：細く長く生きる  
さといも、くわい：  
子芋（子球）がたくさんつく  
ことから子孫繁栄

