冷たい風がふく季節になり、かぜをひく人が増えてきたようです。

１２月はクリスマスや冬休みなどで食生活が乱れやすくなります。かぜをひきやすいこの時季は、特に野菜をたっぷり食べて病気に負けない体づくりを心がけましょう。

楽しく元気な冬休み！

大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱいの冬休み。ぼくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう！

朝はしっかり
食べるンジャー！

休み中も早起きをして、朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできるのさ。

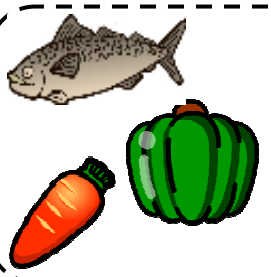
昼は元気いっぱい
動くンジャー！

外で体を動かせば、体がぽかぽかあたたまって気分がすっきり。おなかもすいて、ごはんをもりもりおいしく食べられるぞ。

夜ふかしせずに
ねるンジャー！

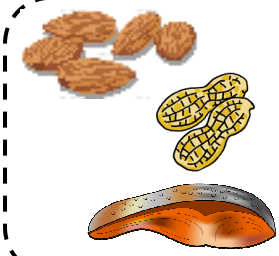
体をしっかり休めないと、つかれがたまって体の抵抗力が落ちてくるね。ぐっすりねて、すっきりつかれをとり、明日のパワーをためるのよ。

エース
ビタミンＡＣＥで冬を元気に！



ビタミンＡ
（皮ふのねんまくを強くする）
冬においしい野菜に多い。タラなどの魚にも多くふくまれる。

ビタミンＣ
（じょうぶな体づくりに役立つ）
果物だけでなく、ブロッコリーやかぶの葉などの野菜、いも類に多い。



ビタミンＥ
（血行をよくする）
アーモンド、ピーナッツ、サケ、すじこ、かぼちゃなどに多くふくまれる。

つかれをためない十分なすいみん、
そして笑うことも病気を予防する要素です。（＾▽＾）
にっこり笑って、早寝、早起き、朝ごはん。野菜もたくさん食べましょう！

冬至

北半球では、太陽の高さが１年中で最も低くなり、昼が最も短く夜が長い日とされます。この日を境に、昼はだんだん長くなっていきますが、寒さはきびしくなっていきます。
冬至には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入る習慣があります。

冬至とかぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、緑黄色野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミン類を多くふくむかぼちゃを食べ、かぜなどにかからないよう抵抗力をつけようとした先人の知恵です。無病息災を願って食べられます。