

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

目に見える汚れを流水で落とす

せっけんをよく泡立てる

手のひらを洗う

親指をつかみ、ねじるように洗う

指を組んで指の間を洗う

ねこの手にして、指先を洗う

手の甲も洗う

手首もねじるように洗う

流水でよく洗い流す

清潔なハンカチでよくふきとる

はい、きれい!

かぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<p>肉 魚 卵 大豆 牛乳</p> <p>おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。</p> <p>冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。</p>	<p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝</p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。</p> <p>色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にうれしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。</p>	<p>ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご</p> <p>寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めま</p> <p>す。</p> <p>みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。</p>

・12/2 (月) 練馬スパゲッティ

「大根の練馬か、練馬の大根か」と言われるほど全国にその名を轟かせた練馬大根。生産に多大な労力が必要なこと、干ばつや病害の発生、食生活の変化などにより、昭和30年頃から栽培が減り、現在では市場に出回ることがほとんどなくなっています。区は、地元JAと生産者の方の協力により、平成元年から伝統野菜である練馬大根を復活させるため、保存および育成事業に取り組んでいます。今年も、区内生産者の方々が丹精込めて生産した練馬大根を、この時期限定で味わうことができます。

※練馬区公式HP内『練馬スパゲッティ』

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/kyushoku/recipe/nerima.html>

・12/4 (水) ねり丸キャベツの回鍋肉丼

昭和初期までは大根の生産地として知られていた練馬区ですが、戦後はキャベツ生産が中心となりました。現在、キャベツ生産は練馬区の畑の作付面積のトップを占め、練馬区を代表する野菜となっているだけでなく、都内産キャベツの約20%を占め、都内NO.1の生産量を誇ります。