



12月



# の栄養メモ

寒さの厳しい季節になってきました。

健康に過ごせるように感染症を予防しましょう。

- こまめな手洗い・うがい
- 十分な睡眠
- 栄養バランスの良い食事

規則正しい生活で免疫力を高めましょう！



大晦日といえば、**年越しそば** 

「長生きできるように」「今年一年の苦労や厄災を断ち切れるように」など願掛けや縁起担ぎの意味が込められていると言われています。



今年も残り1か月となりました。体調を整え、晴れ晴れとした気持ちで新年を迎えましょう♪