

11/26 おやつバイキング

日本には、四季という美しい景色があり、四季折々の旬の食材を楽しむこともできます。秋も深まり朝夕はめっきり冷え込むようになり、冬が駆け足で近付いているようですね。冬になると流行りはじめる[インフルエンザ](#)。年末年始から受験シーズンの3月にかけて流行のピークを迎えます。風邪やさまざまな感染症が増えるのは、「冬はウイルスが好きな季節」だからなんです。低温と乾燥が好きなウイルスは冬場にその感染力が強まります。しかも、乾燥して軽くなり空気中を漂いながらウイルスは元気になる一方、**私たちの体は寒さで体温が下がり免疫力もダウン**。美味しいものおやつを食べて元気に過ごしましょう！

