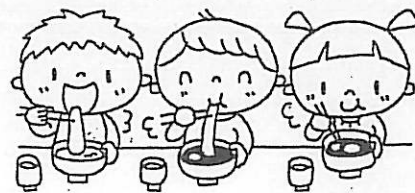


# モンキュウ通信



2011年 1月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。



## あけましておめでとございます



- 1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(=睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。



## おせち料理

「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は正月料理および五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に食べる風習だけが残っています。

昭和初期には昆布巻き、ごまめ、ごぼう、にんじん、蓮根、くわいなど甘辛く煮た野菜類を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」といっていましたが、現在では重詰め料理のことをみな「おせち料理」といっています。

### おせち料理の意味

無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

黒豆

まめ(健康)に暮らせるように



昆布 よろこぶ



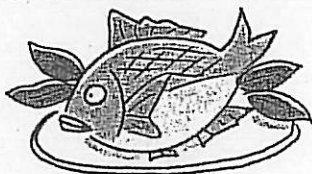
だいだい 橙 子孫が代々繁栄するように



数の子 子孫繁栄



タイ めでたい



さといも さといもは小さいもがいっぱいつくので、子宝にめぐまれるように



元氣のもと

= 朝ごはん!



朝ごはん、  
どうして  
だいじなの?



文部科学省が推進している「早寝・早起き・朝ごはん」キャンペーンで、国を挙げて朝ごはんの大切さがいわれています。どうして朝ごはんは大事なのでしょう? 朝ごはんのよい点をまとめてみました。

### ★体が活性化する

食事には、食べ物の「色」や「におい」「歯ごたえ」「味」など、五感への刺激がいっぱい。朝から刺激を受けることで、体中が目覚めます。

### ★便秘がよくなる

朝食を食べることによって、腸が刺激され、排便を促すそうです。毎朝食べることで、排便も習慣になります。

### ★脳にエネルギー充電!

寝ている間も働いている脳は、朝ごはんを食べないとエネルギー不足に! 朝ごはん、脳にエネルギーを補給しましょう。

### ★肥満防止に

朝ごはんを食べないと、お昼に食べすぎてしまう傾向があるそうです。とり過ぎた栄養は、体にたまりやすくなります。

★朝ごはんを食べると、こんなに体にいいことがあるんですね!!  
ご家庭でも、みんなで一緒に朝ごはんの食卓を囲んでみてください。

