



あけましておめでとうございます



年末・年始と休みが続き、食生活・生活リズムが乱れがちだったかと思います。この時期、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などが流行り体調を崩しやすいので、栄養をたっぷりとり、生活リズムを整えるよう心掛けて下さい。



子どもが元気になる食事



休みが続くと、朝寝坊をして朝ごはん抜き、夜更かしをして夕食のあと夜食を食べる・・・など生活リズムが乱れがち。朝食と夕食の役割について考えてみましょうか？

朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！



朝食は頭と体に栄養を送り、1日の活動のエネルギー源になります。朝食を抜いた状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



夕食は早めに。夜食はひかえめに！

夕食は1日の疲れをいやし、心も体も休まります。しかし遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

いろいろな食品をたべましょう！

おにぎり・ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足して、疲れ易さを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富にとりこめます。いろいろな食品を食べるとバランスが整います。



家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけでなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。

おせち料理の意味

黒豆・・・毎日をマメで元気に過ごす。
田作り・・・豊作を祈る。
昆布巻き・・・毎日の健康をよろこぶ。
れんこん・・・先々の見通しが良くように。
数の子・・・子孫繁栄。



朝食抜きの習慣



子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

材料(子ども 4人分)

- 納豆・・・2パック
- 人参・・・1/2本
- 長葱・・・1本
- 竹輪・・・2本
- 卵・・・1コ
- チーズ・・・30g
- 油・・・適量
- しょうゆ・・・適量



ミニレシピ 五目納豆

作り方

- ①人参・長葱・竹輪はみじん切りにして炒める。
- ②卵はスクランブルエッグにする。
- ③チーズはさいの目に切る。
- ④納豆と①・②・③を合わせ、しょうゆで味付けをする。

※保育園の人気メニューです！



今月の給食目標

郷土料理を知ろう！



今月の予定

13日(水) 団子さし

20日(水) 誕生会

※20日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

