

# 1月 給食だより

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、年始の休み明けにもかかわらず、子どもたちは元気な声をはりあげています。

休み中は、お正月のおせち料理などごちそうが多く、食生活も乱れがちであったと思います。日常の生活に早くもどれるように、食生活も含めて心配りをして下さい。

- \* 食べよう朝ごはん
- \* 健康をつくる朝のバランス食
- \* ビタミンAはかぜの抵抗性を強くする
- \* からだはたんぱく質からつくられている



## 動物性の脂肪より、植物性の脂肪を多めに！

動物性の脂肪（魚類の脂肪は除く）は、飽和脂肪酸とコレステロールを多く含んでおり、とり過ぎると血中コレステロールを増加させ、動脈硬化の原因となります。

一方、植物性の油及び魚類（新鮮な魚）の脂肪は、多価不飽和脂肪酸を多く含んでおり、動脈硬化をおさえる作用があります。



## 七草がゆ

よく知られているのは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ、などです。この七草がゆを食べて1年の無病息災を祈る正月7日の祝儀です。



## 1月行事として

10日にだんごさしを予定しております。

お正月は年の初めに当たり、年神様を迎えてその年の五穀豊穡と一族の繁栄、家族の健康を祈願するお祝いの行事です。水木の枝に自分達でまるめただんごをさげ宝船と七福神のせんべいをいっしょに飾りたいと思います。

17日のお誕生会には、お赤飯・こづゆにしました。

## もし、かぜをひいてしまったら

### かぜをひいてしまったら次のことを必ず守りましょう

安静と保温；まず暖かくして寝ること。特に初期のうちは安静にすることが大切です。

食事；食欲がある場合は、ふつうの食事をとりますが、発熱などで食欲が低下した時は、消化のよい温かいものをとるように配慮しましょう。水分も、積極的にとるようにしましょう。

### かぜをひいた時の食事の注意

ひきはじめ；かぜのひきはじめやせきが出る程度の軽いかぜの時は、温かい食べものや飲みものを取り、からだを暖かくして休むことによって治ることはよく経験することです。

インフルエンザなどにかかった時；症状のまだ軽い早期から積極的に栄養を補給し、体力の消耗を防ぐようにすることが大切です。