

# 1月 給食だより

平成31年1月  
面川報徳保育園  
分園大戸報徳保育園



行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。  
1月はおせち料理や雑煮、七草がゆなど行事食を  
食べる機会が多くあります。

家族で一緒に食べたり、食文化について話したりしてみませんか。



## よくかんで食べよう



お正月は美味しいごちそうがテーブルにいっぱいあつたりしますよね。  
とても幸せなことです。子どもも大人もついつい**食べ過ぎ**てしまいます。  
こんな時は、**よく噛むこと**です。食べ物が細かく砕かれます。そして、  
唾液がたくさんでたり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。  
こういったことにより、様々な良いことがあります。



- ① **食べ過ぎを防ぐ(満腹)**
- ② **脳の働きを活発にする**
- ③ **むし歯を予防する**
- ④ **食べ物の消化を助ける**



## お願い

インフルエンザ・ノロウイルスなど  
流行しています。  
手洗い・うがいはを十分に行いましょう。  
また、バランスの良い食事を心がけ、  
規則正しい生活をおくりましょう。



## 今月の給食目標

食べすぎに  
注意しましょう

