総食だより

平成31年1月 面川報徳保育園 分園大戸報徳保育園



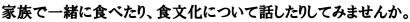




今年もよろしくお願いします



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。





























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ったりしますよね。 とても幸せなことですが、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。







