

1月の給食だより



令和3年1月1日
津屋崎保育園

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

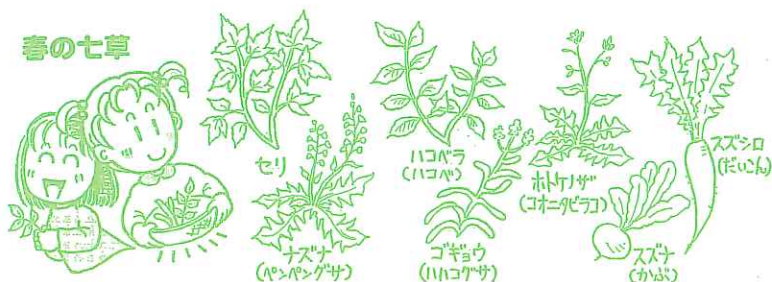
七草粥

1月7日は『七草』の日です。一種の厄除けで、7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。

もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めてお粥を炊きます。

七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、カルシウムなどミネラルが豊富です。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事ですね。七草を食べて、元気をもらいましょう！！

保育園では3時のおやつで七草雑炊を食べます。



朝ごはんをしっかり食べよう！



○朝ごはんはなぜ食べるの？

朝ごはんを食べることは、健康に過ごすためにとっても大切です。朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるのでしょうか。4つのポイントを見ていきましょう。

<p>体温が上がる！</p> <p>ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。</p>	<p>のうのエネルギーになる！</p> <p>のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。</p>
<p>おなかがスッキリ！</p> <p>おなか（腸）が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。</p>	<p>生活リズムをつくる！</p> <p>1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。</p>

★朝ごはんを食べること、毎日の生活は大きく関係しています。次の中で、当てはまることがあるかチェックしてみましょう。

- 朝、なかなか起きられない。
- 朝、おなかがすかない。
- 体を動かすことがきらい。
- ねる1時間～30分前に、夕食を食べることが多い。
- 夜おそく（午後10時すぎ）まで起きていることが多い。



1つでもチェックがついた人は、朝ごはんを食べる体の準備ができていない可能性があります。朝ごはんを食べるための生活リズムを見直してみましょう。1つもチェックがつかない人は、朝ごはんを食べる体の準備ができています。そのままよい生活リズムを続けましょう。