

給食だより1月

あけましておめでとうございます。

年未年始はご家族とゆったり過ごされたことと思います。澄んだ冬空が清々しい新年の幕開けですね。本年度も残すところあとわずかとなりましたが、子ども達の健やかな成長を食の面から支えてまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。



お正月って、どんな日？



お正月は、新しい年の神様「歳神様」をおうち
に迎え、「一年間、元気に幸せに過ごせますよう
に。」と願う、日本の大切な伝統行事です。おせ
ち料理は、一つひとつの食べ物にたくさんの
「願い」や「縁起の良い意味」が込められたお正
月の特別なお料理です。また、お餅もお正月に
は欠かせません。昔からお餅には神様が宿っ
ていると考えられており、お餅を食べると、神様か
ら新しい力をもらえて、今年も元気に過ごせる
といわれています。

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。のどにつ
まらせると危ないといってお食べさせないの
ではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食

～子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切り込みを入れて焼く ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



お正月休み中の 食生活リセット



お正月は生活リズムや食事が不規則にな
りがちです。新しい年を元気にスタートす
るために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」
でリズムを取り戻しましょう！

～おうちでできるリセット術～

- 朝ごはんをしっかり食べる：体を目覚めさせ、体内時計をリセットする大切なスイッチ！
- 食物繊維を意識：お休み中に摂り過ぎたものをリセットするために、野菜、きのこ、海藻などを積極的に取り入れよう！
- 間食の見直し：お菓子やジュースは果物や牛乳、ヨーグルトなどに置き換えたり、時間を決めて少量にするなど工夫しましょう！

笑うってからだにいい！！

笑顔と食育は深くつながっています！楽しい雰囲気での食事は、心身をリラックスさせ、消化・吸収を助けます。笑顔の絶えない食卓は、食事の楽しさを育む最高の食育の場です。そして、バランスの取れた食事は、心身の健康の土台となり、元気に笑う力を支えます。



*免疫力アップ：笑うことで、体内の免疫細胞であるナチュラルキラー（NK）細胞が活性化され、病気に強い体づくりにつながる事が分かっています。

*血流・代謝が改善：笑うときの深呼吸や腹式呼吸は、体内に酸素をたくさん取り込み、血の巡りを良くし、新陳代謝を活発にします。

*リラックス効果：笑いは、幸福感をもたらす脳内ホルモンを分泌し、リラックス効果のある副交感神経を優位にして、気分を落ち着かせます。

