

1月給食だよ

令和5年1月4日発行

新年あ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。
 まだまだ寒さも厳しいですが、年末年始で乱れてしまった生活リズムを
 整えていけたら良いですね。



2023年も『食』を通して子ども達の健やかな成長を見守っていきたいと思います。
 本年も宜しくお願いいたします。



風邪を予防する食生活

冬場は気温が低くなり、空気が乾燥するため風邪やインフルエンザなどのウイルスが活発になります。
 予防のために日頃から栄養バランスのとれた食事、運動、十分な睡眠など免疫力を
 高める生活を心がけましょう。免疫力が高いと風邪をひいても長引かず回復が
 早くなります。



ウイルスに負けないためにも、免疫力を高める食生活を意識しましょう。

☆たんぱく質を十分に摂ろう。

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くして体を温める働きがあります。肉・魚・卵・大豆製品を積極的に摂りましょう。



☆適度に脂肪（油）を摂ろう。

脂肪は体の皮膚や口・喉の粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスに対する抵抗力を強くします。体内で、ビタミンAやEの働きを助ける役割もあります。



☆ビタミンもしっかり摂ろう。

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスが入るのを防ぎ、ビタミンCはウイルスを外に追い出す働きがあります。どちらもウイルスに対する抵抗力を強くします。



【みんな一緒に食べよう！！】

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」などの会話をしながら食事をすることは、子どもが心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。最近では、様々な『こ食』が増えており、子どもの心の健康に影響が出るため問題視されています。



- ・孤食… 一人で食べる。
- ・個食… 家族がそれぞれ違うものを食べる。
- ・固食… 同じものばかり食べる。

仕事などで毎日忙しいと思いますが、3食のうち1食でも子どもと一緒に食べること（共食）を意識していくと、子どもの心が育ちますので、ぜひ食事を家族とのコミュニケーションの場のひとつとしましょう。

《共食のメリット》

- 偏食の防止。 ●食習慣や食行動、食事マナーを身につける。
- 食の知識や興味を増やす。 ●コミュニケーション力を育む。

～春の七草～



正月7日の朝に、1年間の無病息災を願って『春の七草』をおかゆに入れて食べます。また、年末年始におせち料理やお餅、ごちそうなどを食べて弱った胃腸を整える効果もあります。

- せり… 風邪・貧血予防、疲労回復を手助けしてくれます。香り成分にはリラックス効果があります。
- なすな… 高血圧防止、利尿、解熱止血作用があります。
- ごぎょう… 咳や喉の痛みを和らげる作用があります。
- はこべら… 利尿・消炎・整腸作用があります。
- ほとけのざ… 高血圧の予防や胃腸の働きを整えます。
- すすな… 胃炎や整腸作用があり、葉は風邪予防の効果（かぶ）があります。
- すすしろ… 便秘や消化不良に効果があり、葉は頭痛・発熱・冷え性に効果があります。
