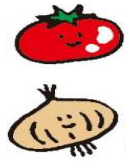


# 1月



## 給食だより



みちのご保育園

新年、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

お正月はおせち料理やお餅などおいしい料理がたくさんですね。

お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活になっていませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん！」で生活リズムを整えて今年も元気いっぱい過ごしていきましょう。

### ～生活リズムを見直そう～

わたしたちが毎日をリズムよく健康的に生活するためには、

【よく寝る→よく活動する→ちゃんとお腹が空く→よく食べる→すっきり出す】という流れがとっても重要です。

朝ごはんは栄養補給だけでなく、よく噛んで食べる事で、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

#### ☆生活リズムチェック☆

- 朝、早起きができていない
- 朝食を食べない
- 食事の前にお菓子を食べる
- テレビを見ながら  
「ながら食べ」をする
- 夕食前に昼寝をして、  
夕食時間に起きていない
- 夜食をする
- 夜更かしをする



### おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

