

1月給食だより



新年あけまして



おめでとうございます



寒い日が続きますが、穏やかな新春をお過ごしのことと思います。お正月中は、おせち料理などのごちそうが多く、食べ過ぎや夜更かしなどで食生活が乱れがちです。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのとれた良い食事でご体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんをしっかり食べることで、1日の活動源となり、次のような良い効果があらわれます。朝ごはんを食べて、毎日の生活リズムを整えましょう。

① 脳や身体のエネルギー

寝ている間にもエネルギーは消費しているので、朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー不足になって活発に動きません。脳のエネルギー源の炭水化物を摂取することで、集中力がアップします。

② 肥満防止

朝ごはんを食べると、体温が上昇し、基礎代謝も上がって太りにくい身体になります。

③ 快便効果

胃腸が刺激され、排便を促します。



④ 体内リズムが整う

決まった時間に食べることで、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。



おもちに注意！！



おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁気を飲んで口の中やのどをぬらし滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘り気が強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。