



令和7年度 冬号
虹の精認定こども園
管理栄養士 石母田可奈

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。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。

今年も給食室一同、安全でおいしく、子どもたちが笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

《朝ごはんを食べよう》

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、夜はぐっすり眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。



★朝ごはんの役割

- ・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、眠くなったり、あくびが出たりして元気に活動することができません。

- ・身体を動かすエネルギー源となる

ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

- ・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。



もちつき会・・1月9日（金）

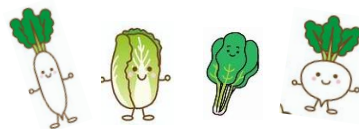
鏡開きは新しい一年の神様（年神様）をお迎えして魂が宿った鏡餅を開き（本来は刃物で切らずに割る）その餅を食べることで運氣や力をもらい、一年間の家族の円満や健康・開運を祈願するとされています。

園では鏡開きにちなんで「もちつき会」を予定しています。



食事で免疫力・体力UP

寒いこの季節には、病気から体を守るために食生活からも免疫力を高めたいですね。味噌汁や納豆などの発酵食品、免疫細胞の素となるたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選ぶと良いですよ。また、野菜や果物からのビタミン摂取も忘れずに。



大根・白菜・ほうれん草・かぶ

寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富



れんこん

食物繊維が豊富でビタミンCを多く含む



ねぎ

からだを温め、疲労回復に効果あり

