

# 給食だより

令和7年度 冬号  
太陽認定こども園  
管理栄養士 大崎美保

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たいですね。

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いますので、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

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げることができ、一日元気に活動することができますよ。

#### ・身体を動かすエネルギー源となる

ご飯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、元気に活動するためにぜひ朝ごはんに取り入れたいですね。

#### ・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると、胃腸が目覚めて便が出やすくなります。



## 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などの栄養が豊富で含まれます。

### ★れんこん



食物繊維が豊富で、ビタミンCを多く含みます。

### ★ねぎ



身体を温め、疲労回復に効果があります。

## 春の七草（七草粥）

「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」の七草が入った七草粥を食べ、ごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸をいたわりましょう。お粥の味付けが苦手な場合は、雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。園でも1月7日にみんなでいただきます。



5  
1  
0  
1