

# 給食だより1月



あけましておめでとうございます。1月は天も地も人々もゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）といわれています。新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年をはじめましょう。



## 冬野菜をおいしく食べましょう!



冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、風邪をひきやすい季節です。

ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。大根、白菜、キャベツ、かぶはビタミンCが多く含まれています。



### 《果物は野菜のかわりにならない》



果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって手軽に果物を食べていては肥満の原因になりかねません。



## 体の調子をととのえる 副菜・汁物



副菜や汁物残していませんか???

副菜や汁物は足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。

特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや乳製品を加えることによって上手に摂取できます。

給食は残さず食べ、栄養バランスを保ちましょう。



体の調子が整い風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。

## 季節の食べ物 七草粥

『七草粥』の風習はいつからあるの?



今から1200年以上前の平安時代の初期に中国から伝わり、宮中で行われ、その後庶民にまで広まりました。

どうして『七草粥』を食べるの?



冬は野菜が不足します。それを補うために春一番に目を出す7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにとの願いが込められています。

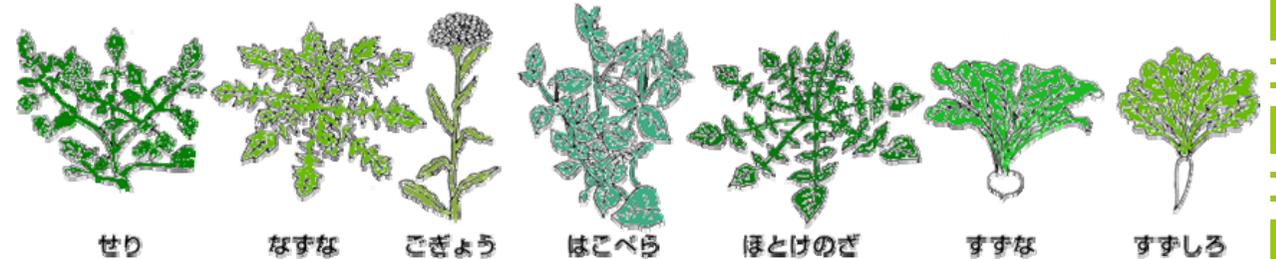
『七草』の頃、野に出てきた若菜は緑黄色野菜であり、薬効があるといわれています。

【せり】…便秘、風邪の予防、利尿作用

【なすな】…肝臓病や高血圧の予防

【はこべら】…腫れや痛み止めに効く

### 春の七草



## おなかの調子はいいですか

おなか痛い、何だかおなかすっきりしない…という人はいませんか。朝の排便はスムーズですか。生活習慣の中で、排便のリズムはどうでしょう。一日三食（特に朝ごはん）、いろいろな食品を食べて（特に野菜）、しっかり運動をしてみましょう。すっきりおなかで元気な一日を過ごしましょう。



## 1月の行事食

お誕生日食 (1/30)

