

1月　給食だより

令和8年　1月
栄養士 照屋恵美



春の七草粥をたべよう！

お正月の七日の朝に、無病を願って七種の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草にかゆを煮込んで神に供えると共に家族で食べ、万病・邪気を払うために行われた行事でした。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている身体には、とても良い食事です。葉物にはビタミンやミネラルが豊富です。最近では、スーパーでも春の七草をセットにして販売されています。どんな野菜があるか、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか！





最近気になる子どもの低体温



近ごろ、保育園・幼稚園・学校への登園・登校後、遊ばずにじっとしている子どもや、集中力に欠け、落ち着きがない子、すぐにカーッとなって気持ちの切り替えが難しい子が目立つようになってきました。子ども達の身体のエンジンがうまくかからず、活動への切り替えに時間がかかる姿が増えている様に感じます。
その原因の１つに低体温があげられます。（一般的に 35℃台を低体温といいます）特に朝低体温の子供たちが増えた理由のひとつは、子供たちの運動不足による基礎代量の低下、生活リズムの悪循環などが原因といわれています。一日の生活リズムは睡眠・食事・運動の３つのサイクルで構成されていて、このうちの１つでも正常でない形になると生活リズムが乱れてきます。自律神経を鍛え、低体温などの体温異常から抜け出すには、まずは、**「早寝・早起き・朝ごはん」**のリズムを作っていく事から始めてみましょう！

しっかり食べよう朝ごはん





人参としらすのプチおにぎり
すりおろした人参とたんぱく質も豊富なしらすを混ぜて食べやすい一口サイズのおにぎり



ブロッコリーと卵のミニポケットサンド
具をこぼしにくい＆子どもが食べやすい味付け
マヨネーズやチーズなどを加えてみては



プチトマトと厚揚げのあったかスープご飯
のどごしがよく、寒い朝に体もあったまる！
コンソメやポタージュスープなどなど・・・
種類も変えながらマンネリ解消に！