



給食だより



あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。コロナは少し落ち着いているものの、まだまだ油断は禁物！寒い日が続いていますが、換気や手洗いをしっかり行い、引き続き感染予防につとめましょう。

また、食べすぎたり、寝正月などで生活リズムが崩れてしまうと、免疫力や疲労回復力が低下するといわれています。正月休みが終わる前に、生活リズムを整え、新しい年を健康に過ごしましょう。

胃腸の休息日をつくりましょう

お正月に食べ過ぎてしまった人は、疲れた胃腸を休める日を設けましょう。

食事量をいつもより少し減らし、脂っこいものを避け、食物繊維の少ない食材を選ぶことで、胃腸にやさしい食事を摂ることができます。



太陽の光を浴びて散歩しよう

日中の適度な散歩は、太陽の光を浴びることで体内時計を整え、夜しっかりと深い眠りにつくことができます。

子どもと一緒に冬の自然を観察しながらお散歩を楽しんだり、凧あげをしたり、普段とちょっと違ったお正月を過ごしてみませんか？



お風呂タイムを充実させよう

お風呂にゆったり浸かると、浮力で筋肉がリラックスできます。また精神的なリラックスにも効果的です。

寝る1~2時間前に40℃位のお湯にゆっくり入るとカラダの深部が温まり自然と眠気が出てきて、深い眠りにつくことができますよ。



かんたんおやつレシピ

子どもでもかんたんに作れるおやつです！お正月休みにぜひ親子でクッキングしてみませんか？

《つくりかた》

- ①フライパンにバター・砂糖・牛乳を入れ、中火でバターを溶かす。
- ②軽くふつふつしてきたらお麩をいれ、手早く混ぜながら、弱火で絡める。
- ③そのまま、くっついた麩は外しながら、カリカリになるまで炒める。

《ざいりょう》 作りやすい分量

お麩	30g
バター	30g
砂糖	15g
牛乳	30g



「おむすびの日」とは、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」(※2018年に米穀機構へ理念引き継ぎ)が2000年に制定した記念日です。

1995年に発生した阪神・淡路大震災で多くの方が被災し、大変な思いをされました。

このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した人々が大いに助けられたことから、食べ物の大切さや、いつまでもこの善意を忘れないようにと大震災の起きた1月17日に「おむすびの日」が定められました。

「うめ」「さけ」「こんぶ」「シーチキン」…みなさんはどの具が好きですか？

食べ物の大切さを感じながら、みんなでおむすびをつくってみてはいかがでしょうか。