

給食だより

2023年1月号

HAGUMI
共に明日を育み(薬組)ます



あけましておめでとうございます

年末年始、遅くまでテレビを見てしまったり、昼まで寝てしまったり生活習慣が乱れがちですね。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。健康的な生活リズムを改めて見直し、本年も元気に過ごせるよう体調を整えていきましょう。

早寝

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させます。早めに布団に入る・部屋を暗くする・静かに過ごすなど、眠りやすい環境を整えましょう。



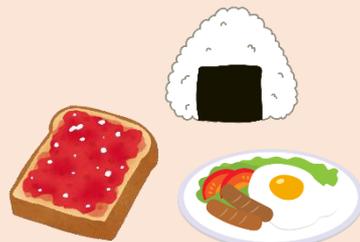
早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質が分泌され、日中に活動しやすくなります。早く寝ることが難しい場合も、朝はなるべく同じ時間に起きるようにしましょう。



朝ごはん

食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝食をとることで体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し維持させ、午前の活動の源となります。



かんたんおかずレシピ 【ぶりのから揚げ】



《つくりかた》

1. ぶりを調味料につけ、冷蔵庫で1時間以上つけておく。
2. 片栗粉をまぶし、180℃の油で中に火が通るまで4分ほど揚げる。

最初に一口大に切っても◎。

魚が苦手の子も、から揚げにすることで食べやすくなります！

《ざいりょう》

ぶり切身 3切れ
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうが 1かけ
片栗粉 適量



揚げ油 適量

1月7日は七草

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。そのため無病息災を願って1月7日の七草の節句に七草粥を食べるようになりました。

春の七草

〔せり、なすな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すすな、すすしろ〕



1月11日は鏡開き



1月11日は、お正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。鏡餅にはその年の神様が宿っているとされています。鏡餅を開く(刃物で切らず割る)ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れていただき、1年の家族の円満や健康・開運を祈願する行事です。