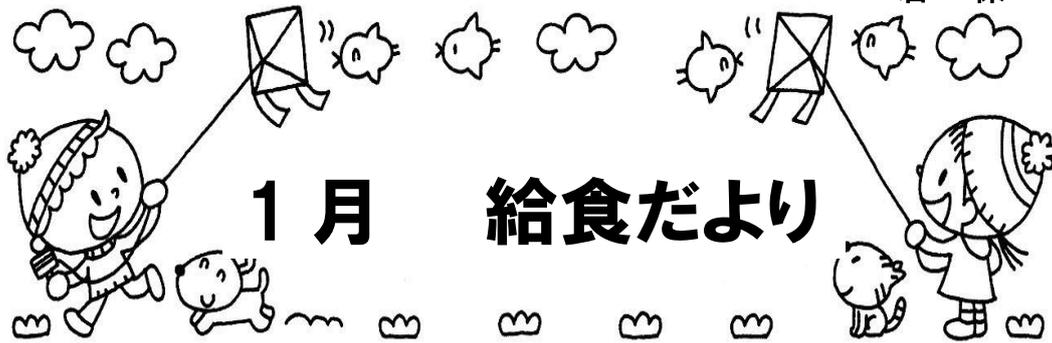


令和6年1月4日

岩保育園



1月 給食だより

新しい年を迎えました。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていけたらいいですね。今年も「食」を通して子ども達の健やかな成長を見守っていただきたいと思います。よろしくお祈りします。1月は寒さも増し、体調を崩しやすくなります。たくさん食べて、手洗い・うがいをしっかりして、寒さに負けず元気に過ごしたいですね。

正しい姿勢で食べましょう

背中を丸め、食器に口を寄せる「犬食い」にならないよう、一定の重量感のある持ちやすい食器を用意し、お茶碗やお椀を持って食べるようにしましょう。食べたものが消化吸収されやすくなります。



よくかむ大切さ

よくかむとだ液がたくさん出て消化吸収を助け、むし歯予防にもなり、あごがきちんと発達するので歯並びがよくなります。食べ物を細かくして飲み込むので、のどに詰まらせる窒息防止にもなります。

乾物は旨味と栄養が

凝縮された優れたもの



切り干し大根、ひじきなどの乾物の栄養価は生のものより比較にならないほど、食物繊維、カルシウム、鉄などの栄養が豊富に含まれています。

切り干し大根、ひじきは煮物が一般的ですが、きゅうり、ハム、ツナなどを加え、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、ゴマ油などであえたサラダ風にしても美味しく食べられます。

