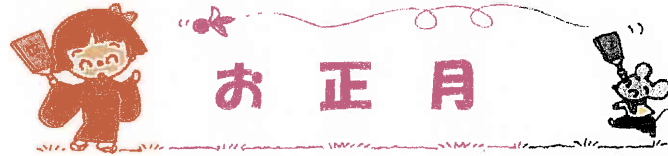




# 1月給食だより

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



本来「お正月」は1月の別称ですが、1日が元旦、3日までを三が日、7日までを松の内といい、様々なお正月行事が行われます。1月を「睦月」と呼ぶのも、家族揃って睦みあう様子を表したものです。多くの方がお正月を家族で過ごし、当たり前のようにおせちを食べたり、お年玉のやりとりをしたりしていますが、一つ一つの物事に大切な意味が込められています。

## 【春の七草の効用】

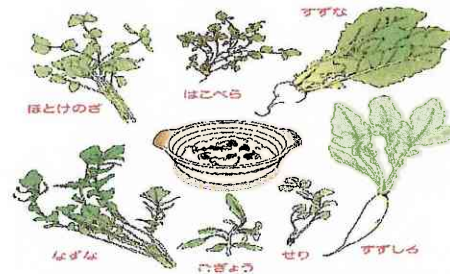
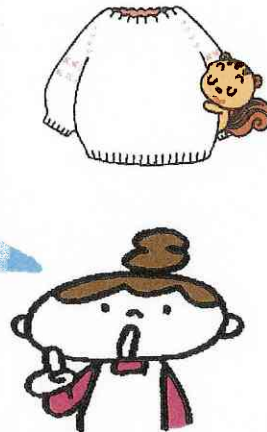
- セリ……鉄分を多く含み、食欲を増進させる。
- ナズナ……解熱・利尿作用がある。
- ゴギョウ……風邪の予防や解熱作用も。
- ハコベラ……ビタミンAが豊富で、腹痛の薬にも。
- ホトケノザ……食物繊維を多く含む。
- スズナ……ビタミン類を多く含み、消化を助ける。
- スズシロ……消化を助け、風邪の予防にも。



## 「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など



## 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

