

# 給食だより

1月号  
五日市すみれこども園



あけましておめでとうございます。  
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされた事と思います。元気いっぱいの子供達に負けないよう、美味しく楽しい食事を作っていきたいと思っています。



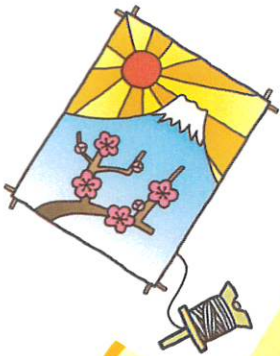
## 一朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べる事で、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事を摂る事で規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムは出来ます。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子ども達にも自然と生活リズムが身につきます。



## =旬の物を食べよう=

旬とはそれぞれに一番美味しく、栄養価が高くなる時期の事を言います。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の季節に食べられるからこそ本来の美味しさが味わえて、四季の違いを楽しめます。今の時期は、大根・みかん・きんかん・野沢菜・カリフラワー・あんこう・わかさぎなどがあります。柑橘類はビタミンCが豊富なので免疫力UPで風邪予防に効果があります。



今年もブログに行事食やイベント食などを載せています。気になる献立や作り方などがありましたらお声かけください！

