

1月給食だより



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人一人が感染予防を徹底しましょう。

年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足等で太りやすい時期ですが、実は、夏の温かい時期と比べて気温の低い冬は基礎代謝が上がっています。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ



よくかんで味わって食べる かむ かむ	主食とおかずをバランスよく食べる	調味料を使い過ぎない	腹八分目を心がける 食べ過ぎない
----------------------------------	-------------------------	-------------------	--------------------------------

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、様々な行事食があります。

1日～ 正月 おせち料理・お雑煮 地域や家庭によって内容は様々ですが、縁起のよい食べ物が使われます。	7日 人日の節句 七草がゆ 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。
11日 鏡開き お汁粉 歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉等に入れて食べます。	15日 小正月 あずきがゆ あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。