



給食だより

株式会社日京クリエイト



明けましておめでとうございます。

新しい一年が、お子様や保護者の皆様にとって笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

まだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理にはより一層お気をつけ下さい。

七草とは？



七草は「人日の節句」で五節句のうちの1つです。

七草粥を食べるのは、『無病息災』『健康長寿』を願う為です。

七草粥は、それぞれの食材に高い栄養素が含まれおり、先人の知恵が詰まった健康食といえます。

お粥はお正月に疲れた胃腸をいたわる効果があります。

謹
賀
新
年



栄養士Memo

なぜ『朝食』が必要なの？

- ・からだを目覚めさせ、代謝アップ
- ・脳にエネルギーを補給
- ・集中力アップ
- ・肥満防止
- ・疲れにくくなる
- ・すっきり快腸

旬の食材『鰯(ぶり)』を食べよう！

鰯は非常に栄養価の高い魚です。
大きさによって呼び名が変わる出世魚です。

- ★EPA・DHA…学習・記憶力の向上
動脈硬化予防
- ★タウリン…肝臓の解毒作用を助ける
- ★ビタミンD…骨の形成を促す働き
- ★鉄…貧血の予防



栄養士からご家族の皆様へ



朝食は脳の働きや健康に深い関わりがあります。寝起きの直後は、血糖値が低く、内臓や神経、脳の働きも低下した状態になっています。朝食はこうした機能を正常に戻し、体をすっきり目覚めさせる大きな役割を果たしています。

1年のスタートと同時に
朝食をとる習慣を
身につけましょう。

