

## 新年明けましておめでとうございます。

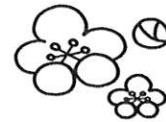
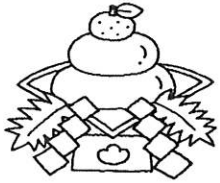


寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。

ウイルス等の感染予防には、手洗いうがいがとても大切です。食生活では、身体の芯から温まるような、根菜類や肉、魚、大豆などのたんぱく質をしっかりとるように意識しましょう。

そして、生活リズムを整えて今年も元気に過ごしましょう。

今年度も残り3か月、進級、卒園に向けて成長する子どもたちを食を通して見守っていきます。今年も1年よろしくお願ひ致します。



## 1月7日は春の七草の日です。

七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の野菜のことです。お正月で食べ過ぎた胃腸をいたわる効果や冬場に少ない青菜をとることで、不足しがちな栄養素を補う効果もあります。さらに、七草は早春にいち早く芽吹くことから「邪気をはらう」とされています。そのため、七草粥を食べて1年の無病息災を祈る意味も込められています。

保育園では、1月7日に七草飯を提供します。七草飯を食べて、元気に1年を過ごしましょう。

## 春の七草にはそれぞれ意味があります。

せり	食欲増進作用・整腸作用など
なすな	利尿作用・解毒作用など
ごぎょう	咳やたんには効果がある
はこべら	昔から腹痛薬として用いられている
すずな	(かぶの葉) 胃腸を整え、消化を促進する
ほとけのざ	胃を健康にし、食欲増進作用など
すずしろ	(大根の葉) 風邪予防・便秘解消など



## 生活リズムを整えてウイルスに負けない身体を作りましょう。

お正月で、ついつい夜更をしたり、美味しい物を食べ過ぎていませんか？生活リズムが大きく乱れると、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて、元気な身体を作りましょう。

### ポイント①早寝早起きを意識しよう。

睡眠中は、成長ホルモンが分泌されます。しっかりとした睡眠は、体・骨・脳の発育を促します。

### ポイント②朝ごはんを食べよう。

朝ごはんを食べると、1日を活動的に元気に過ごせます。朝に食欲が無い時は、ヨーグルトやバナナなどでもかまいません。毎日食べる事でリズムができ、少しずつ食べられるようになります。