



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

寒いと体が冷えて免疫が下がり風邪などひきやすくなってしまいます。豆腐・魚・卵・肉などのたんぱく質に緑黄色野菜などを組み合わせた温かい食事をしっかり摂り、体を芯から温めて体力をつけていきたいですね。

## 朝ごはんはとっても大事！

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下したり、イライラしたりして、元気に活動することができません。また、子どもたちは消化器官が未熟で胃が小さいため、一度にたくさんの量を食べることができません。そんな子どもたちにとって、朝食は大切な栄養源となります。

### 朝ごはんの効果

体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



### ●身体を温める食材

体温が下がると、免疫力も低下してしまいます。また、胃や腸が冷えると、食べ物を消化する働きも落ちてしまうため、温かい食事で身体の芯から温めましょう。ねぎやしょうがなど香味野菜には身体を温める効果があります。



### 七草粥ってなあに？



### なぜ七草がゆを食べるの？

七草がゆは、1月7日の朝に1年の無病息災を願って食べる行事食です。昔は、今のように1年中いろいろな野菜が手に入るわけではありませんでした。そのような中で、春先に芽を出す青々とした若菜には、強い生命力があると考えられていました。人々は春を待ってその若菜を摘み、おかゆにして食べることで、病気をせずに長生きができると考えていたのです。

