

# 給食だより 1月号



年の瀬を迎え、寒さもいちだんと厳しくなりましたが“子どもは、風の子・元気な子”と言う通り子どもたちは、園庭で飛び回って遊んでいます。でも風邪をひきやすいこの時期、外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずに！又、ふたばっ子は早寝・早起き・朝ごはんも忘れずに！！みんなで元気な新年を迎えましょう。

## ●おせちとは



もともとは季節の変わり目とされる「節」に、神に供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理。「御節供料理」と呼ばれたこの料理は、いつしか庶民の間にも浸透し、お正月の「おせち料理」として定着したのです。昔の人々はおせち料理に、豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味を込めました。

## ●おせちに決まった形はありません！

今はお正月といってもあまり「おせち」を作ったり、食べたりしない傾向にあります。しかし「おせち」は日本の大切な食文化です。お正月に日本の伝統食を伝えるチャンスでもあります。

お子様と一緒に栗きんとんを手作りしてみたり、いつもの卵焼きを伊達巻に変えてはみたりしてはいかがでしょうか？ちょっとした工夫で新しい年の始まり「おせち」を楽しめます。その他、重箱にエビフライ、かまぼこなど、子どもたちの好きなものを詰めてみるのも良いですね。

## ●生活リズムを整える●

長いお休みが続くと生活リズムが乱れ気味になります。

### 遅寝・遅起きしたら

朝からあくび・機嫌が悪い。

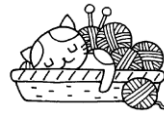
朝食を食べたくなく、排便が朝出ないので、日中お腹が痛くなったりする。

特に午前中は遊ばなく、注意力が散漫になり易い。

.....

### 早寝・早起きをする

目覚めが良く、朝から食欲があり、排便があってすっきり・・・日中いきいきと良く遊べる。



睡眠が十分取れると元気に遊ぶ事ができ、食事が美味しく食べられます。そして、適度な疲れは心地良い睡眠につながります。

生活リズムを整える3つのポイントは〔睡眠〕〔食事〕〔遊び〕です。この3つが上手に回転していく事が大切です。又、生活リズムは、5～6才頃に完成すると言われます。子どもは、十分な睡眠・生活リズムを整えることで、心身の働きをコントロールする自律神経も強くし、特に夜の睡眠は子どもの成長の為のホルモンの分泌を盛んにします。