

令和8年1月

新年あけましておめでとうございます。

年末年始は、ご家族でゆったり過ごせましたでしょうか。 所沢市立吾妻保育園
元気な子どもたちに再会し、楽しかったお休み中のお話など聞けたらうれしいです。

今年もよろしくお願いいたします。

朝ごはんから始めよう

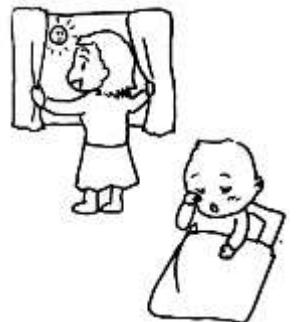
一年の計は元旦にあり、一日の計は朝にあり。朝にすっきりと目覚めて午前中からしっかり活動できると、その日一日を気持ちよくゆとりをもって過ごせるのではないのでしょうか。24時間の同じ持ち時間でもスタートダッシュがよりお得です。

小さい子はその影響が大きく、朝ごはんを食べることで体温が上昇し脳が目覚めて元気に楽しく遊べます。また、寝ている間に減っていたエネルギーが補給されると、脳が活性化しやる気がわくので学力向上も期待できます。逆を言えば、朝ごはんを食べないことは子どもの脳の育ちを妨げている・・・と考えると、毎日の食事の大切さをあらためて感じます。

食事の内容やしっかり食べられる環境も大切ですし、活動した後は適度な休息も必要です。一日を良いものにできるよう、心身のオン・オフを意識するとよいでしょう。

ON

- ※朝日を浴びる（光を感じる）。
- ※朝ごはんをよく噛んで食べる。
- ※朝うんち（毎日とはなくても、便座に腰掛ける時間があるといいですね）。



OFF

- ☆就寝時間に向けて目から入る刺激を弱める（明るすぎる照明やモニターを見ることは控えめに）。
- ☆朝にお腹が空くように、夕食の量と時間を調節しましょう。

メニューの考え方

- ・忙しい朝でも用意が簡単で、子どもにとっても食べやすいものを探してみましょう。
- ・子どもが食べない、食べる習慣がないというときは、一品でもよいので食べる時間を作りましょう。
- ・明日の朝ごはんは〇〇だよと前夜の献立予告で、好みのものであれば起床がスムーズになるかもしれません。
- ・作り置き、マンネリ推奨。おにぎりを作って冷凍、前夜のおみそ汁を多めに作っておくのもよいでしょう（しっかり加熱してから食べましょう）。毎日同じでもいいですし、曜日でメニューを決めておくなど、気に入った我が家スタイルを作ってみましょう。

給食クイズ

漢字で「清白」と書く食べ物があります、なんでしょう。 今月の給食に入っています。

- ① だいこん ② かまぼこ ③ さといも

給食室より

新年あけましておめでとうございます。

まだまだ寒い季節ですが、良く食べ、良く動き、夜はしっかりと休み、年末年始で乱れてしまった生活を少しずつづつ整えるためにも、早寝・早起き・朝ごはん!!

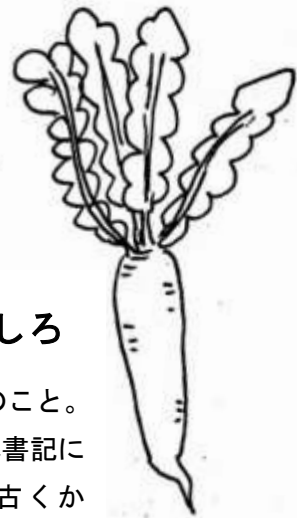
バランスのよい食事で1日を元気に過ごしましょう!!

—富士フードサービス チーフ

給食クイズの答え 「すずしろ」と読み、答えは①のだいこんです。

1月7日は人日の節句、七草を入れたおかゆを食べて一年間の無病息災を願う日です。春の七草は せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ。野菜として身近なのは、せり・すずな（かぶのこと）・すずしろで、他は可憐な花を咲かせる野の草として日本に古くから馴染みのあるものです。

保育園の七草粥には上記の七草の他に大根の根の部分や人参、小松菜も入っています。



すずしろ

大根のこと。
古事記、日本書記にも登場する古くからある野菜。



なずな

ぺんぺん草
かつては冬場の貴重な野菜として食べられていた。



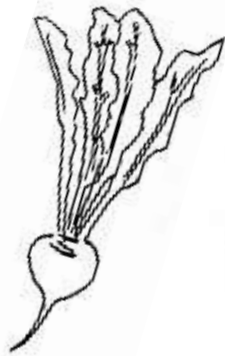
はこべら

野の草、はこべ。
かわいい白い花が咲く。



せり

この時期店頭にも並ぶ葉物。
香りがよく、おひたしや鍋ものにおいしい。



すずな

かぶのこと。
中国より渡来し古くから野菜として栽培される。



ごぎょう

または、おぎょう。
ハハコグサとも呼ばれる。
黄色い花が咲く。

ほとけのざ

紫の花をつけるシソ科のほとけのざではなく、キク科の田平子（たひらこ）のことと言われる。黄色い花が咲く。

献立変更のお知らせ 下線部のメニューが変更になっています。

- 6（火） 午前 ミニハートせんべい・牛乳
- 9（金） 午前 かぼちゃボーロ・牛乳
- 10（土） 午前 ミニハート・牛乳
- 15（木） 午後 かぼちゃケーキ・みかん・牛乳

今年も皆様が健康でありますように。