

2024

# 給食だより

あけましておめでとうございます。  
空気が乾燥しており、体調を崩しやすい季節です。  
体調管理に気を配りながら健康なカラダを作るためのお食事を、今年も愛情をこめてお届けします。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 冬の寒さを吹き飛ばせ！

～摂りたい栄養素～

ビタミン不足で風邪をひきやすくなる場合があります。カラダの芯からしっかり温まる食事や生活リズムを崩さず3食の食事をしっかり摂り、風邪を予防しましょう。

### たんぱく質

元気なカラダを作るために必要な栄養素。肉、魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

### ビタミンC

ウイルスに対する免疫力を高める働きがあります。カラダの中に蓄えておくことができず、一気に摂取しても体外に排出されてしまうため、食事でも必要な量を摂取しましょう。

## 風邪ひいちゃった！

## しっかりエネルギー補給

体力を消耗してます！糖質などエネルギー源になる栄養素が必要です。

消化のよいものを消化機能が低下してます。胃腸の負担にならないように消化の悪いものは避けます。

水分補給  
発汗して脱水症状になりやすくなっています。スポーツドリンクなど本人が飲みやすいもので水分補給をしましょう。

新年を迎え、多くの行事が行われる月ですね。1年の無病息災を願う日本の伝統行事を伝え継ぐ行事食をご自宅でも楽しんでいただきたいです。

## おせち料理

「1年を幸せにすごせますように」と願いを込めたお料理。日本料理の基本となる「五味」「五色」「五法」をもとに縁起の良い食材を使います。

## お雑煮

お餅を具材が入った、醤油や味噌味のお正月の定番料理。それぞれのご家庭の味が受け継がれているのではないのでしょうか。

## 七草がゆ

お正月の最後の朝食でいただくお料理で、初春の七草を使った胃腸にやさしいおかゆです。春の七草

## 鏡開き

お正月に飾った鏡餅を、無病息災を願ってそのお餅を割って食べる行事で、松の内が開けた後に鏡開きを行います。

## 小正月

1月1日を「大正月」として、1月15日に行われる行事を「小正月」と呼びます。小豆粥をいただいたり、火祭り行事をおこないます。