



給食だより



号



令和5年12月27日 認定こども園 一関南保育園

冬に負けない元気な体を作ろう!

毎日寒い日が続いています。冬の寒さに負けないために規則正しい生活を心がけ、風邪を予防しましょう。

①食事(好き嫌いなくなんでも食べる)

1日3食、バランスの良い食事をしっかり食べることが大切です。朝食は必ず食べましょう!

主食、主菜、副菜の3つをそろえるようにし、いろいろな種類の食材をバランスよく食べましょう。



②運動(元気に遊ぶ)

適度な運動で抵抗力、免疫力をアップ!
たくさん遊ぶ=運動することで体温が上がり血流の流れがよくなります。



③睡眠(十分に体を休める)

早寝、早起きをしてしっかり睡眠をとることで、
疲れた体を休め
抵抗力を高めましょう!



朝のお味噌汁



朝のお味噌汁には、

- ①体が温まり血行が良くなる。
- ②手軽に栄養補給ができる
- ③自律神経を整える
- ④便秘を整える

などの効果が、あげられています。



朝いちばんに、温かくタンパク質をはじめ、栄養豊富なみそ汁を飲むことで、身体が温まり代謝がアップ!
炭水化物と一緒に摂るとエネルギーがチャージでき、朝からシャキッと動く事も出来ます。
年末年始のお休みに意識して、お味噌汁を飲むことも良いかもしれませんね。

年末年始の長いお休みに入ります。
休みが続いて夜更かしをしたり、
ご飯を食べない時があったりすると、
いつもの生活リズムが崩れてしまい
体調にも影響が出やすくなります。

ごはんを三食しっかり食べて生活リズムを
整えて過ごしましょう。

