

# 給食だより

2022年 1月

明けましておめでとうございます。ご家族で楽しいお休みを過ごされたことと思います。冬休み中は、お正月のおせち料理などごちそうが多く、生活リズムも乱れがちになります。元気に登園できるよう、早寝・早起き・朝ごはんを普段の生活リズムを取り戻しましょう。今年も「安全第一」に、そして「子どもたちから楽しみに待たれる給食」をめざしてまいります。よろしく願いいたします。

## ＜朝食ぬき、夜遅くの飲食は肥満の原因＞

私たちのからだのいろいろな生理現象は、1日を単位とする周期で、それぞれ固有のリズムを描いて変化しています。そこで、食事はこのリズムと調和させてとることが大切です。例えば、肥満はエネルギーのとり過ぎや運動不足によって起こるばかりではなく、食べる回数や時間帯なども大きく影響するのです。

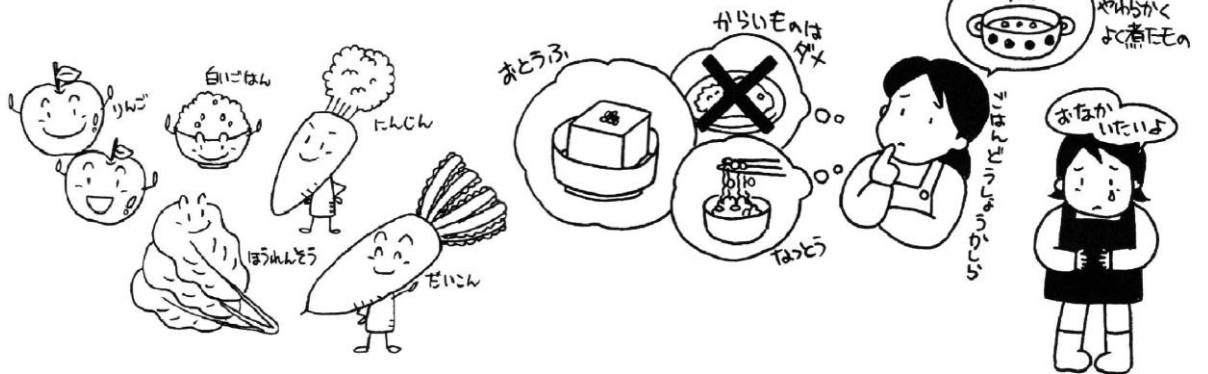
朝食ぬきで、1日2食にしていると、体脂肪が貯まりやすく、また、夕食の時刻が遅いほど体脂肪が貯まりやすいのです。

肥満予防のためには、朝食はしっかり食べ、夕食は遅くならないようにしましょう。



## おなかをこわした時の食事

- 1 消化がよい食品。やわらかくよく煮たものがよい。
- 2 繊維の多い野菜や、果物、油脂類や脂肪の多い肉類、貝類、極度に冷たいもの、香辛料を使用したものは避ける。
- 3 1回の食事量を減らし、数回に分ける。
- 4 適量の湯冷ましや番茶を。



- 穀類～精白度の高いものがよい。  
イモ類～さつまいもは繊維が多く下痢をしやすいので避ける。  
豆類～納豆、豆腐がよい。  
野菜～だいこん、にんじん、ほうれんそうがよい。  
果物～りんごがよい。

