

西宮こもれび キンダーガーデン

2022年1月号

年末年始はいつもと違うイベントがたくさんですね。日常にない特別な出来事が、子ども達の成長に良い刺激になることと思います。その反面、生活リズムが乱れたり、食生活のバランスが崩れたりしがちです。“早寝 早起き 朝ごはん”を心掛けて、体調管理をしていきましょう。

(記・大國さおり)



給食に“よもぎ”が登場します！

1月から園の給食に、よもぎを取り入れることになりました。よもぎは、「ハーブの女王」と言われるほど、栄養素が豊富です。1月は、クッキングで“よもぎうどん”をつくりますよ！

1月生まれのおともだち

さくらちゃん

ともきくん

こうせいくん



おたんじょうび おめでとう！



～今月の予定～

4日(火) 身体測定

11日(火) 保健の日「早寝 早起き」

14日(金) 食育「魚」

21日(金) お料理「よもぎうどん」

25日(火) 避難訓練

現代人は栄養失調！ ～ビタミン、ミネラル、足りてますか？～

新型栄養失調という言葉をご存知でしょうか？現代人はカロリーは十分足りているのに、栄養不足だそうです。「毎日3食しっかり食べてます！」という人も、要注意。コンビニ、外食、冷凍食品…手軽に食べ物が手に入りやすい昨今ですが、お菓子や揚げ物ばかりでは、「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」が不足します。

特に「ビタミン」「ミネラル」は身体の機能を調節する役割があり、不足すると体の不調につながります。免疫力の低下。疲れやすい。風邪をひきやすい。風邪がなかなか治らない。皮膚の調子が悪い。老化や生活習慣病の原因にもなりやすく、自律神経がバランスを崩しイライラする原因にもなります。

ちょっとした工夫で、「ビタミン」や「ミネラル」の摂取を増やすことができますよ。

- ・お味噌汁に野菜と海藻をたっぷり入れる
- ・チョコやドーナツなど砂糖入りの菓子の代わりに、果物・じゃこなどにする
- ・外食で注文するフライドポテトを、野菜サラダにかえる …

食習慣を一気に変えるのは大変ですが、週末などにできることから始めてみましょう。