

# 12月

ほいくじよ ようちえんか かんりえいようしはらぐちあきこ  
保育所・幼稚園課管理栄養士原口明子



12月は、生活発表会やお楽しみ会、大掃除と大忙しです。お楽しみ会の食事の準備や台所の掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができる、食欲にもつながります。気持ちよく年末年始を迎えたいですね。



## 家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、お正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けましょう。



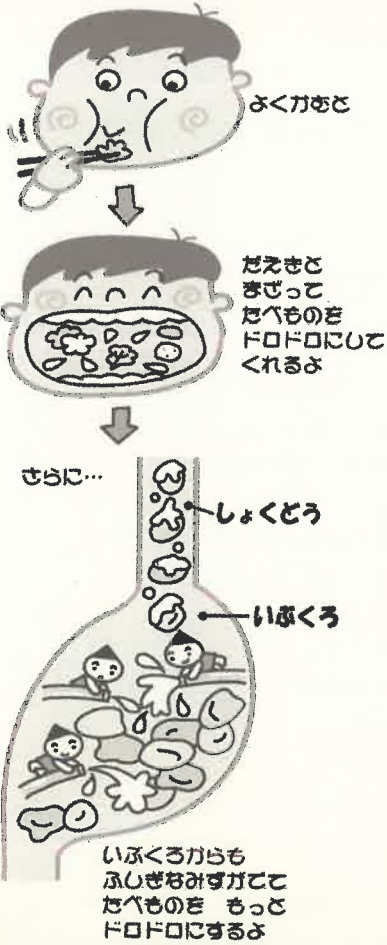
1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくと「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると風邪をひかないといわれます。南瓜と小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を予防します。

## できるだけ食事の お手伝いを

年末は、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

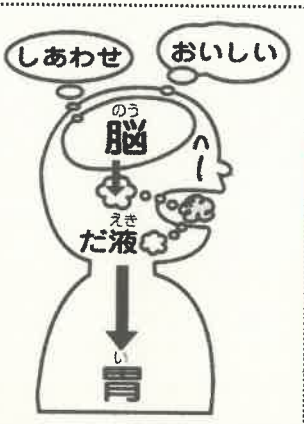


からだ  
たべものが体のなかでどのように消化や吸収しょうか きゅうしゅうされるのを知ろう。



【献立例】

- ① 豚肉の中華風煮
- ② 切干大根煮
- ③ ヒジキのマリネ
- ④ 五色きんぴら・・・など



歯を大切にしよう



<よく噛んで食べよう>

よくかむとなんでいいのかな？

- ① 味覚の発達 ② 消化を助ける
  - ③ 頭の働きをよくする。
  - ④ 歯並びをよくし、むし歯を防ぐ
  - ⑤ ことばの発音をはっきりする
- ・・・噛む習慣をつけましょう。



「カミカミだよ」「よく噛んだら美味しくなるよ」と声掛けましょう。



※雑煮もおせちも地域で違います。あなたの正月料理は、如何でしょうか。

