

# 12月 給食だより



● 軽野保育園  
● 平成28年11月30日

幼児期の後半頃から、食事の準備や後片づけをすることで  
食事に対する興味や関心が高まります。「無理かな」

「後片づけが大変」と決めつけず、子供にお手伝いをする  
機会を作りサポートしてあげて下さい。まずは、お店へ買い物  
に行く時に旬の食材と一緒に選んだりしてみるとよいでしょう。



### 食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりとってきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

### あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

### 今がおいしい！ タラとミカン

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

### 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。(12月22日)昔は夏の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。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。柚子湯は強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進して、身体をあたためて風邪を予防します。ご家庭でも、柚子湯に入り、身体も心も暖めて下さいね。