



冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出て、なわとびや鬼ごっこをして体を動かせるといいですね。体を動かすと、自然におなかですいて食欲がわきます。元気に遊んでたくさん栄養を摂って、これから来る寒い季節に備えたいですね。

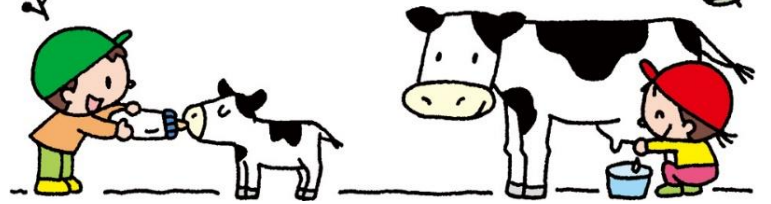


七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子供の健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子供の成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起が良い紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

子どもが元気になる食事

元気な一日のスタートは朝ご飯から。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。



食品添加物に気をつけて

食品添加物は、食品の製造過程、または食品の加工・保存の目的で使用される保存料、甘味料、着色料、香料などのことをいいます。食品添加物は、厚生労働省により成分の企画や使用基準が定められていますが、ほかの食材に比べて使用の歴史が浅くなかには人体への害が疑われるものもあります。子どもにはできるだけ食品添加物が使われていない食べ物を与えるのが望ましいでしょう。



旬の食材

ブロッコリー、春菊、ごぼう、セロリ、さつまいも、きょうな、れんこん、ずわいがに、さば、はまち、ゆず、りんご

* 葉物野菜が多く収穫される時期です。ずわいがに漁も解禁されます。