



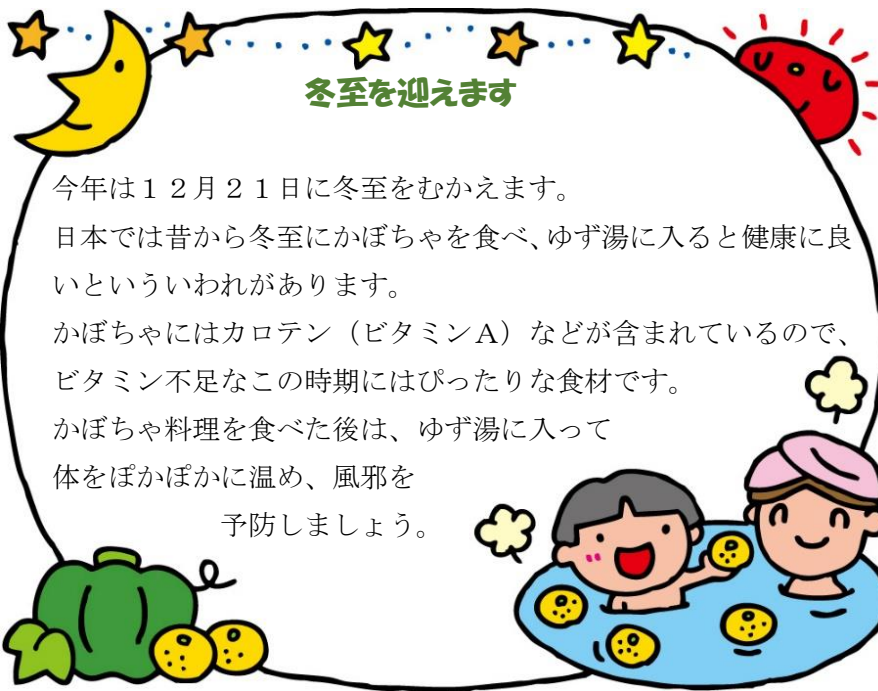
# 12月 給食だより



軽野保育園

令和年11月30日

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子供にもお手伝いをしてもらいたい良い機会です。楽しくお手伝いができるように、食欲にもつながります。



## 冬至を迎えます

今年は12月21日に冬至をむかえます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。

かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。

かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



## 避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- 孤食・・・一人で食べる
- 個食・・・家族がそれぞれ違うものを食べる
- 固食・・・自分の好きなものだけ食べる



## できるだけ食事のおてつだいを



冬休みは、普段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掛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、子供の食への関心を高めていきましょう。



## 旬の食材



こまつな、ほうれんそう  
だいこん、はくさい、  
かぶ、ごぼう、さといも、  
みかん、（魚介の）かき、  
たら、ぶり、かに

\*冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの暖かい料理がおすすめです。