

今年最後の月となりました。12月は冬至やクリスマス、冬休みなど楽しみな行事がたくさんあり ます。家族と一緒に過ごす時間が増えるこの時期、おいしい行事食を家族で囲み、楽しく食事する ことで食への興味を深める効果もあります。また、生活リズムも乱れやすくなりますので、規則正し 私生活を心がけ、楽しく、おいしく、今年を元気に締めくくりましょう。

栄養を補う毎日のおやつ

幼児期は、1度に食べられる量が限られて いるため、朝昼晩の食事だけでは必要な 栄養が十分に摂取できません。不足しがち な栄養素を補うためにも、おやつは大切な 食事の1つです。子どもの活動や体調に合 わせて質、量、時間を決めて摂りましょう。 おやつは、子どもたちにとって楽しみな時 間なので、食への興味を広げるチャンスで もあります。一緒にお菓子を作るなど、積 極的にお手伝いができるメニューにしても よいですね。



*季節の果物・乳製品・いも類・豆類など。

*市販品の場合は、食品添加物の使用が 少ないもの。





冬至にゆず湯

12月22日は冬至で、1年で 最も昼の長さが短い日です。こ の日は、かぼちゃを食べること とゆず湯の入る風習も知られて います。ゆずの香りで邪気を払 い、体を清めるという意味合い があり、体の血行を良くし、冷え を和らげる効果があるともいわ れています。寒さが増してくる この時季に、ゆず湯でしっかり 体を温めましょう。





会















爱

公

おもちはのどに詰まらせやすい食品の ひとつ。窒息事故を起こす可能性があり ます。おもちに限らず、食べ物を詰まらせ ない為に、しゃべったり遊ばせたりせず 食べることに集中させる、水分でのどを 潤してから食べる、1回の量を少なくして よく噛むなどの工夫をしましょう。



年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるのは、 細く長いそばを食べて長寿を願う、家 族の縁が長く続くことを願うなど諸説 あります。また、そばは切れやすいの で、苦労や不運を切り捨てるという意 味も。お子さんと一緒に「来年もいい年 でありますように」と願いながら食べる といいですね。

