



今年最後の月となりました。12月は冬至やクリスマス、冬休みなど楽しい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、規則正しい私生活を心がけ、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い時間なので、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。

★おすすめ★

- *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に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。



12月の美味しい行事食

- *冬至➡冬至には栄養たっぷりの南瓜を食べ、健康を願ってゆず湯にはいります。
- *クリスマス➡チキンやケーキ、グラタンなど家族で楽しめるメニューが並びます。
- *大晦日➡長寿を願う、また、悪いことを断ち切るという意味があり年越しそばを食べます。

行事を通して、美味しい食事楽しい食卓を囲みましょう。



お手伝いをしてみよう

年末年始はいつもよりも長いお休みです。このお休みを利用してお子さんに食事のお手伝いをお願いしてみませんか。野菜を洗う、皮をむく、献立を決める、食器を並べる、食材を混ぜるなど簡単なお手伝いでも子ども達は、喜んでお手伝いをしてくれますよ。そうすることで、食への関心が高まります。

楽しい年末年始をお過ごしください。