



# 食育だより

今年も残り少なくなりました。新型コロナウイルス感染防止に努めながら園行事が行われています。今月は、生活発表会やお楽しみ会など。年越しをするのに例年と違った年末年始になりそうです。家庭では感染防止に努めながらもクリスマスパーティーの食事の準備や台所の掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらいよい機会です。楽しくお手伝いできると、食欲にもつながります。



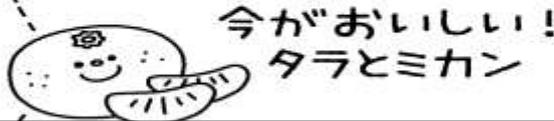
## 家族で食事を楽しむ

### 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。みんなで食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることに繋がります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚です。鍋ものに適しています。



冬に欲しくなるのは、みかん。みかんはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防につながり、疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



## できるだけ食事のお手伝いを

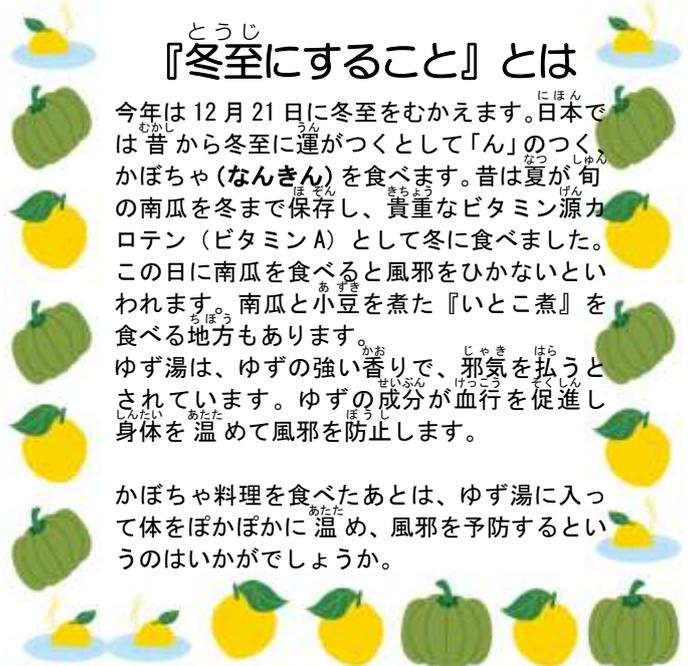
冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



## 『冬至にすること』とは

今年12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至に運がつくとして「ん」のつくかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保存し、貴重なビタミン源カロテン(ビタミンA)として冬に食べました。この日に南瓜を食べると風邪をひかないといわれます。南瓜と小豆を煮た『いとこ煮』を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで、邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し身体を温めて風邪を防止します。

かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぼかぼかに温め、風邪を予防するというのがいいでしょう。



健康づくりのための上手な食べ方

しっかり朝食

腹八分目

からだのリズムにあわせて

よくかんで・ゆっくりと



まとめ食の習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃腸に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。



よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べかたの条件であることは、誰でもよく知っています。見逃していけないことは、楽しく食卓は食べ物の食化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



最近は、朝食抜きの人が多くみられます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や、勉強の効率もよくなります。朝食は、1日の活動エネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。



人の体は朝太陽が昇ると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムが作られています。食事を、朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうで、この生体リズムとのかかわり合いから大変重要です。

親子で知っておきたい「箸の使い方」

お子さまに箸の正しい「持ち方」を教えるのも大切ですが、一緒に食べている人に不快・不潔な感じを与えてしまう「箸使い」も、少しずつ教えてあげたいですね。大人でも案外知らないことが多いものですが、ここでおさらいしてみましょう。



×寄せ箸  
(箸で器を引き寄せる)



×こじ箸  
(料理を箸でかき回して、自分の好きなものを探す)



×迷い箸  
(どの料理を食べるか迷い、料理の上で箸を動かす)



×指し箸  
(箸で人や物を指し示す)

※ 雑煮もおせちも地域により内容が違います。以下は参考例です。よいお年をお迎えください。

