

12月

# 食育だより

はや はいもので今年もあとひとつきになりましたね。12月ねんまつぎようじは年末行事や、  
大掃除おおそうじとお祝いおおいそがです。年末ねんまつの片付けかたづけや台所だいどころの大掃除など、子どもにもお  
手伝いてつだをしてもらうよい機会きかいです。楽しくお手伝いたのができると、体からだを動か  
し食欲しょくよくにもつながります。お子さんこと一緒にいっしょに行ってみませんか。



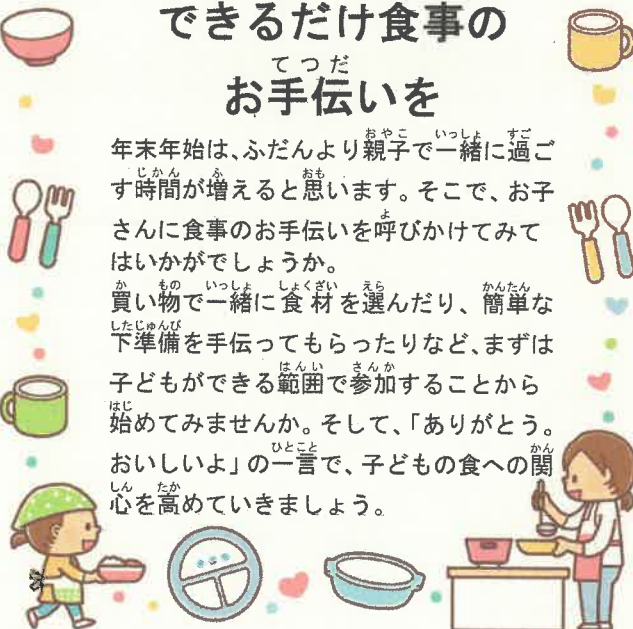
## 家族で食事を楽しむ機会に

12月～1月は、クリスマスやお正月しょうがつなどで家族かぞくや  
親しい人と共に食事ができるよい機会きかいです。大勢で  
食べるよく喜びや安心感あんしんかんは、料理りょうりを一層おいしく感じ  
ることにもつながります。  
また、行事食ぎょうじしょくを通して、食への興きょう  
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  
てみましょう。



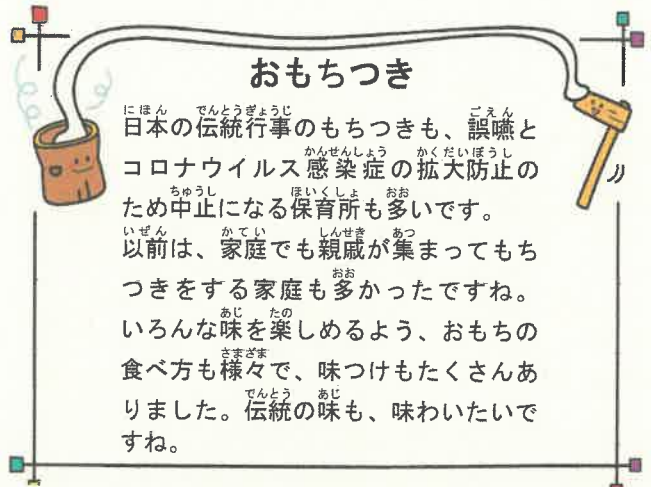
## できるだけ食事の お手伝いを

年末年始は、ふだんより親子で一緒に過ごす時間が増えると思います。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  
始めてみませんか。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。



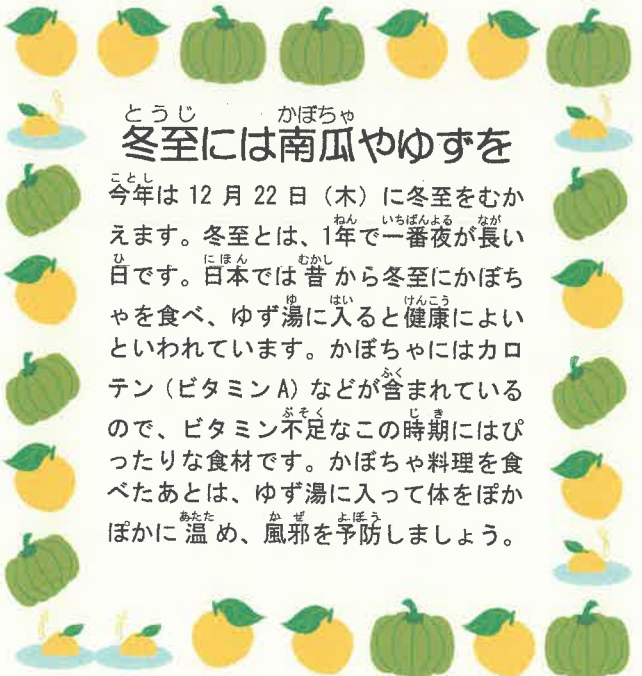
## もちつき

日本の伝統行事のもちつきも、誤嚥と  
コロナウイルス感染症の拡大防止の  
ため中止になる保育所も多いです。  
以前は、家庭でも親戚が集まってもち  
つきをする家庭も多かったですね。  
いろんな味を楽しめるよう、おもちの  
食べ方も様々で、味つけもたくさんあ  
りました。伝統の味も、味わいたいで  
すね。



## 冬至には南瓜やゆずを

今年は12月22日(木)に冬至をむか  
えます。冬至とは、1年で一番夜が長い  
日です。日本では昔から冬至にかぼち  
やを食べ、ゆず湯に入ると健康によい  
といわれています。かぼちやにはカロ  
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。かぼちや料理を食  
べたあとは、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。



冬の食中毒に注意しましょう

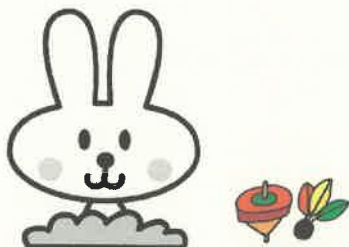
手洗いは、  
いつ必要？



### 新型インフルエンザの予防について



来年もよろしくお願  
いいたします。よいお年  
をお迎えください



2023年1月7日  
(七草かゆ)

