



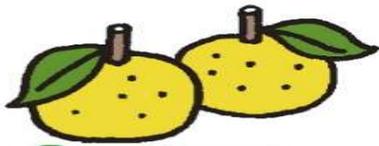
2021年12月

尚徳福祉会

沼袋西保育園

栄養士

年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもといっしょに大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。普段から大人に左右されがちの子どもたちの生活リズムですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



冬至にすること



今年の冬至は、12月22日です。1年で1番夜が長い日が冬至です。冬至の食べものといえば、かぼちゃですが、なぜなのでしょう。新鮮な野菜が少なくなる時期、冬至という節目の日に栄養たっぷりで日持ちのするかぼちゃを食べて冬を乗り切ろうという先人の知恵なのです。また、ユズ湯に入る由来としては、ユズの強い香りが邪気を払うとされ、ユズの成分が血行を促進し、風邪を予防するといわれているからです。

冬至が過ぎれば、少しずつ日が長くなっていきます。とはいえ、寒さはこれからが本番。

ホックホクのかぼちゃとあったかいユズ湯で元気に過ごしましょう。



クリスマス

12月24日はクリスマスメニューです

《お昼》

チキンライス

ローストチキン

フライドポテトと温野菜

ホワイトシチュー

《おやつ》

チョコレートケーキ

楽しいクリスマスになりますように

自分で手洗い、いつから？



子どもが手を洗う練習は、つかまり立ちが安定してから始めましょう。食事の前後など、最初は大人が後ろから子どもを支えて、手のひら、指、手首を洗ってあげます。

子どもが歩いて手洗い場に行けるようになったら、自分でこする練習

も始めてみましょう。

