



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。また、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。

ユズとカボチャ



冬至の日にはユズ湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。ユズにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。また、「融通が利きますように」という意味も込められています。



カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。昔は、野菜が少なくなる冬の時期に栄養をとるため、夏に収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べたそうです。

クリスマス

12月23日はクリスマスメニューです

《お昼》

グリーンピースご飯

照り焼きチキン

ポテトサラダ

コーンスープ

《おやつ》

チョコレートケーキ

子どもの食の「困った」をどうする？

野菜を食べない

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べてほしいのですが、子どもの野菜嫌いには次のような理由があります。味には5つの基本があり、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味で構成されています。このうち甘味・うま味・塩味は、人間が生きるために必要なものなので、本能

的においしく感じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦味は毒物のサインになり、本能的に嫌う傾向があるのです。また野菜は繊維が多いため、食べづらかったり、飲み込みづらかったりするの嫌われる要因の一つでしょう。苦味などがある野菜は、塩もみや下ゆでの下処理をする、細かく刻んでカレーやハンバーグなどに入れるなどの工夫で食べやすくなります。繊維の多い野菜も切り方を工夫するなど、調理の仕方を見直してみましょう。

沼西クッキング

今月の食育は、乳児クラス中心に
・冬野菜に触れる を行う予定です。

今月のクッキングは

・4歳、5歳にスノーボールクッキーを作ってもらいます。

日程など詳細は、掲示でお知らせします。

クッキングを行うクラスは、三角巾、エプロン、マスク等、ご準備よろしくお願いたします。

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。

ご了承下さい。

