



今年最後の月となりました。12月は冬至やクリスマス、冬休みなど楽しみな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の入る風習も知られています。ゆずの香りで邪気を払い、体を清めるといった意味合いがあり、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。



最近は残食も少なく、いろいろな食材を食べられるようになってきたと感じています。初めての食材や、食べ慣れない食材でも頑張って挑戦し、少しでも口に入れてみようとする姿がみられます。

子ども達にとって、目で見ることや手で触れてみることで、食べたくないと思っても、実際に口に入れて味や食感を確かめることが大切なので、今後も季節の食材を取り入れながら、子ども達の様子を見ていきたいと思ひます。

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多くあります。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、簡単な下準備や後片付けを手伝ってもらうなど、まずは子どもができる範囲で「お手伝いをしている」という意識を持たせることが大切です。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。

