

朝夕の寒さが厳しくなってきました。クリスマスからお正月準備と何かと慌ただしい月になりますが、子どもたちにとっては一番楽しみな月かもしれませんね。子ども達と一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を過ごしましょう。

12月食育～ねらい～

うめ・たんぽぽ

- ・スプーンやフォークの持ち方に気をつけながら食事をすすめる。
- ・季節の野菜に興味を持ち、食べてみようとする。

もも

- ・もちつきの行事に参加し、もちができる様子に関心を持つ。
- ・年越しそばやおせち料理を知る。

きく・さくら

- ・年末年始の行事食や習慣について関心を持つ。
- ・もちつきを通してもちがどうやって出来るかを体感し、自分たちでついたもちの美味しさを知る。

12月はからだの中も…大掃除！

12月はクリスマスや年末の忙しさから、食生活も乱れます。食生活の乱れは、疲れが取れにくくなったり、からだをウイルスから守る力が弱まったりします。そんな時期こそ「野菜たっぷり」心がけることが大切です。

野菜はからだの掃除屋さん

1. 野菜は脂肪の吸収を抑える。
2. 野菜はうんちのもととなり、便秘を予防。
3. 野菜に含まれるビタミンやミネラル類は、からだをウイルスなどから守る力を強める。



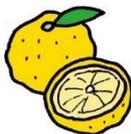
冬至について

12月22日(金)は冬至です。



冬至は一年で昼が最も短い日です。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃは、ビタミンEやカロテンが豊富で、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり、風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

