



# 12月食育だよ

2019年12月 あいせん保育園

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪を引きやすい季節です。体を温める根野菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ類などで風邪を予防してきましょう

## 食べられたらたくさんほめて

苦手なものを食べられるようになって欲しい、というお悩みをよく聞きます。細かく刻んだり、すりおろしたりして料理に混ぜ込む方法もありますが、ベーコンやツナ缶などうまみのある食材と一緒に調理したり、汁気の多い料理にしたりしても多少食べやすくなるようです。家族がおいしそうに食べている姿を見て、いつの間にか嫌いなものでも食べてしまうことがあります。苦手な食べ物があってもあせらずに見守り、根気よく励まし、それらを克服して食べられた時には、たくさんほめてあげましょう。ほめられたことは喜びと自信になって、子どもの食べる力になります。



先月の多文化  
カモテ・キュー  
(フィリピン)

「カモテ」はタガログ語でさつま芋です。園ではスティックのさつま芋を油で揚げて黒砂糖でまぶしました。「美味しい」「甘いねー」と好評でした。

## はしの選び方

毎日使っているはしは使いやすいですか？  
箸の長さは、聞き手の親指とひとさし指を直角になるように立てたときの指先同士の直線距離の1.5倍が適当といわれています。来月は、もちそば・おせちなど、はしを使って食べる機会が多いと思います。はしの長さ・太さ・重さ・形などを見直してみるのもいいですね。



## 冬至とかぼちゃ

冬至は1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日です。今年（ことし）の冬至は12月22日（日）です。冬至には柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。冬至にかぼちゃを食べると「かぜをひきにくくなる」「長生きをする」といったことが伝えられています。こうしたいい伝えは、栄養豊富なかぼちゃを食べ、寒さの厳しくなる、また年末で忙しくなるこの時期を元気に乗り切ろうという、昔の人の知恵からきているといわれています。かぼちゃには風邪予防に効果があるほかに、体を温め、胃腸を丈夫にし、体力をつける働きなどもあります。

