



きゅうしょくだより

令和元年12月

かんのん町保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活のリズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



とうじ 冬至とかぼちゃ



冬至は1年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日をいいます。毎年21日か22日になります。今年の冬至は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て、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言われています。

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。

◎食べられたらたくさんほめよう◎

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ときには、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。

