



しょくじだより

令和元年度 12月号
社会福祉法人 童心会
柏ECEC保育園 栄養士 住吉 順子

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、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだん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。

★★メリー・クリスマス！★★

クリスマスソングが街に流れ出すと、大人でもなんだかソワソワ、ウキウキ。どうしてなのでしょう？心を込めたプレゼントや、大切な人と過ごす夜への期待？ サンタさんがやってくるから、子どもたちはもちろん期待大！ ツリーの飾り付けにも力が入ります。クリスマスと言えばサンタクロースにトナカイという印象が強いですが、本当のクリスマスの主役は、イエス・キリストなんです。イエス・キリストが生まれた日が、12月25日だそうで主の誕生を祝うお祭りがクリスマスなのです。

～子どもと一緒に親子クッキング～



乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。楽しい体験を積み重ねながら、食を営む力を育みたいものです。小さな子どもにとって、色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで、子どものできる成長に合わせてできることを楽しみながらやってみましょう。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

★子どもにできるお手伝い



- ◇ サラダのレタスや海苔をちぎる
- ◇ テーブルをふき、食器を運ぶ、お箸を並べる
- ◇ 卵の殻をむく
- ◇ 材料をビニール袋に入れて手でこねる
- ◇ 材料を泡立て器などで混ぜる
- ◇ クッキーの型抜き



食事作りに参加する (お手伝いの)メリット

- ① 食への関心が高まります。
- ② 苦手な食べものが少なくなります。
- ③ 食を話題にする機会が増えます。
- ④ 子どもの自己効力感が高まります。

親子でクリスマスクッキング

- ① ポテトラダを皿に円すい状に盛り、茹でたブロッコリーをその周りに並べツリーにする。
- ② ミントマツや型抜きした人参やパプリカを茹でて飾りつける



冬至

一年で最も昼が短くなる冬至。冬至の日には「ん」が付くものを食べることで、運が上がり昔から言われてきました。ほうれん草・さんま・みかん等ありますが、特に「ん」が2つ入っているのは、とても縁起がいいとされます。

・南瓜(なんきん)⇒かぼちゃ ・いんげん ・かんとん ・れんこん ・にんじん
ぜひ、12/22は「ん」が入っているものを7つ食べて運気を上げてください。

12月の食育

切り取り線



きれいでいいぬ
綺麗に色塗りして
にち ちょうり せんせい
日までに調理の先生に
わた
渡すといいことがあるよ！

くみ

なまえ