



今年もあとわずかになり何かと慌ただしい時期になりました。寒さも増して、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節です。手洗い、うがい、規則正しい生活、バランスのとれた食事でお病気に負けない体を作りましょう。



冬至にかぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。かぼちゃに多く含まれるカロテンは、身体のなかでビタミンAに変わります。ビタミンAは、肌をツヤツヤにしたり、皮膚や粘膜、視力、歯、骨の健康維持にも役立っています。保育園でも冬至かぼちゃを献立に取り入れています。ご家庭でもぜひ、かぼちゃ料理を作ってみてください。



旬の野菜を食べよう

今ではどんな野菜もほぼ一年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。これからは、かぶ、ねぎ、大根、ほうれん草などがおいしい季節です。これらの野菜は体を温めてくれます。旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。



食卓がもつ子供の人格を形成する4つの条件

①距離 静かな言葉でやりとりできる距離

②時間 もっと座っていたい、会話がはずむ食卓

③頻度 毎日毎日、1日3回繰り返す繰り返す食卓が開催される

④相手 家族で食事をする



💡 食事の中で、乳幼児は「だれと」「いつ」「どこで」「どのように」食べるかということは心の安定をもたらす、健康的な食習慣の基礎になります。毎日毎食、家族が揃って一緒にご飯を食べるのは難しいかもしれませんが、休日だけでも一緒に食卓を囲んでみてはいかがでしょうか… 12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会ですね。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてくださいね。

12月の旬の食材

柿

冬に食べる果物と言えば、りんご・柿・みかんの種類が豊富ですね。今回は「柿」に注目してみました。

柿は日本で古くから親しまれている果物の1つです。柿はそのまま食べてもおいしいですが、アレンジを加えて、サラダに入れる、干し柿にするなどいろいろな方法で食べることができます。

柿には、可食部100gあたり70mgのビタミンCが含まれています。これは、ビタミンCの宝庫といわれるキウイフルーツと同程度の量です。また、食物繊維も豊富で、腸内環境を整えてくれ、免疫力を高めてくれる効果があります。ぜひ、秋の味覚を味わってください。