



今年も残すところあと1か月となりました。12月は発表会・お餅つき・クリスマスなど楽しいイベントが盛りだくさんですね♪楽しみがたくさんある季節ですが、朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンが豊富な食材を食べて元気に過ごしましょう！

～冬至をむかえます～



今年も12月22日に冬至をむかえます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはピッタリな食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をポカポカに温め、風邪を予防しましょう。

○冬至の食べ物について

冬至には「ん」の文字が含まれる食べ物を食べると運気が良くなると考えられており、かぼちゃ（なんきん）・だいこん・にんじん・れんこん・ぎんなん・かんてん・うん（う）どんなどの食材があげられます。

かぼちゃのオレンジ煮（1人分） （冬至メニュー）

- ・かぼちゃ …80g
- ・砂糖 …小さじ1（3g）
- ・オレンジジュース …100cc
- ・水 …50cc

① 中火でジュースがなくなり、照りが出るまで煮込む

◎オレンジジュースを煮詰めると酸味が出てくるので、砂糖の量はお好きな甘さに調整してください🍊

お餅つきのお知らせ



12月15日にお餅つきをおこないます！

年末のお餅つきは新しい年を迎えるための準備とされているため、ついたお餅で新年のお供え餅を子ども達に作ってもらおうと思います。また、今年は幼児組さんのみ、お昼にお餅を提供する予定です。いろいろな味が楽しめるよう、砂糖醤油・きな粉・あんこ・納豆を用意しています♪



子どもの痩せすぎと肥満防止

成長のためにしっかり食べることは大切なことですが、最近では子どもの肥満も問題になってきています。幼児期の肥満は、成長してから生活習慣病のリスクを高めてしまう原因になり、逆に痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症など体の成長に影響します。子どもによって、食欲やその適量には個人差があるものです。基準より体が小さい・大きいからといって一喜一憂せず、極端な食事制限をしたり、食べることを強制したりするのは避けましょう。どちらも不規則な食生活や偏った食事、運動不足が大きく影響しています。特に年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は子どもの成長にとって非常に大切な時期なので、意識して生活リズムを整えるように心がけましょう。