



朝夕の寒さが厳しくなってきました。冬野菜には体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげる作用があります。体調を崩しやすい季節なので、美味しく栄養価の高い旬の食材を食べてクリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう！



～12月22日は冬至の日～



1年で最も昼が短くなる日のことを冬至と言います。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われ、「ん」のつくものを運盛りと言い、縁起をかついでいました。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて冬を乗り切るための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗り切るのに似ています。

また、冬至の日に柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるとも言われています。こうした伝統文化に触れると普段何気なく食べている食材に色んな意味が込められていることを知るきっかけにもなるので、お話を交えながら冬至の日をお過ごしください♪

三色食品群の取り組み



バランスの良い食事の目安である三色食品群とは、食品を「赤」・「黄」・「緑」の3つに分類し、毎食これらをバランス良く摂ることを指します。園では戦隊ヒーローに例えて「赤レンジャーは筋肉や骨を作ってくれるよ」、「黄レンジャーは運動するパワーになるよ」、「緑レンジャーは病気から体を守ってくれるよ」と伝えたところ、子どもも楽しそうに理解をしようと耳を傾けてくれました。

給食の配膳の際にご飯を半分以上減らしている子に「運動するパワーになるってことはスポーツ選手はもっといっぱい食べているんじゃないかな？」と声を掛けると「じゃあもっと食べる！」と増やしていたり、野菜が苦手で食べが進まない子に「緑レンジャーの力が足りなくて病気に負けちゃうかも…」と声を掛けると苦手なりに頑張って食べる姿を見ることができました。苦手な物はなかなか手が伸びませんが、「ちょっとだけ食べてみよう」の気持ちから「食べられる」に繋がるような食育活動や給食提供をしていきたいと思っています。

食事の時間について

子どもから「お家ではお箸を使っているよ」というお話を聞くことが増えましたが、園ではスプーンやフォークを使っている場面が多く、お箸を使わない理由を聞くと「スプーンの方が早く食べられる」という声が多かったです。食べ終わった後のことに意識が向いて急いで食べようとする姿が見られるため、食事に集中できるように声掛けやメニューを提供していけるよう、努めてまいります。

食べられる量も食材も増えている今だからこそ、お腹が空くリズムを整え、ご飯を食べる喜びを感じてほしいと思っています。年末年始は生活リズムが乱れやすくなりますが、生活リズムが乱れることで空腹感を感じにくくしてしまうので、過ごし方に気を付けて下さい。

