



城保育園 12月の食育だより

今年も残すところ1ヶ月を切りました。クリスマス飾りやイルミネーションで街がキラキラしていますが、子ども達も負けずおとらず「クリスマスはまだかな、まだかな～」と目をキラキラさせていますよ。みんなの枕元にサンタさんが来てくれますように。

また、胃腸炎が原因で嘔吐・下痢・発熱の症状が出る場合があります。嘔吐・下痢があるときは水分補給をしっかりと行うようにしましょう。



ご家庭の味付けはどんな味付け？

味覚の発達には色々な味の経験が必要です。離乳食開始時はうま味の経験が特に大切です。かつおや昆布から取っただしで調理し、食材の素の味を引き出します。10ヶ月頃になると大人が食べているものを欲しがり、離乳食に手を付けないというお子さんも見られます。大人の食事から「どうぞ」「美味しいね」と言葉のやり取りをしながら、分け与えるという保護者の愛情が伝わります。さらに同じ食事をし、会話を楽しむことで「共食」へとつながります。それには大人の食事が分け与えても問題ない味付けである事が大切です。

塩分摂取のチェックポイント

- ①だし汁は取っている(塩分が含まれてないだしパックなどはOK)
- ②ハムやソーセージ、漬物、ちくわなど練り製品、冷凍食品をよく使う？
- ③朝食に菓子パンや惣菜パンをよく食べてない？
- ④食卓上にしょう油やケチャップなどの調味料は置いてある？
- ⑤麺類のつゆは飲んでない？
- ⑥せんべいやスナック菓子は多い？
- ⑦外食や総菜、弁当をよく利用する？

①以外は○が多いほど
塩分をとり過ぎてる可能性も、
回数を減らしましょう

うれしい交力能 たっぷり冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。