

12月 食育だより



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。12月はクリスマスや年末年始といった楽しい行事がたくさんありますが、生活リズムが乱れやすく、体調をくずしやすい時期でもあります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、元気に新年を迎えましょう。



冬至 12月22日

一年のうちで、最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日のことを、『冬至』といいます。

昔から「冬至にかぼちゃを食べると、風邪の予防になる」と言われており、

冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯で温まる風習があります。

沖縄では、家族の健康と子孫繁栄を願って、田芋の入った「トゥンジージュージー」を食べます。

田芋は連なってできることから子孫繁栄をあらわす縁起のいい食べ物とされています。



子どものおやつは「第4の食事」

乳幼児から小学校低学年まで、成長期の子どもは、体が小さいわりに多くのエネルギー量と栄養素を必要とします。

しかし、胃がまだ小さく、1日3回の食事だけでは必要な栄養素を十分にとることができません。

そこで、必要なのが**第4の食事**としての「おやつ」です。

おやつ=お菓子のイメージがありますが、食事の一部と考えて、不足しがちな栄養を補っていきましょう。

■できるだけ時間を決める。

一回に与える量や回数、時間を決めておくと、

食事のリズムに影響しません。

市販のおやつで量が多いものは、

袋のまま与えず小皿に分けて出しましょう。

■水分補給も忘れずに。

おやつを与える際には水分補給を忘れずに。

甘いジュースではなく、

麦茶や乳製品がおすすめです。



市販のおやつの選び方

●なるべく薄味の物を選ぶ

味の濃いものに慣れてしまうと

薄味に鈍感になってしまいます。

まずは薄味、素材の味を活かした

おやつを用意しましょう。

●噛み応えのあるおやつで

噛む力アップ

噛み応えのあるおやつで、

噛むことを楽しみながら

子どもの噛む力を養いましょう。

●砂糖の摂りすぎに注意

砂糖の摂りすぎは

肥満や虫歯の原因に。

幼児用の乳酸飲料やイオン飲料、

加糖ヨーグルト、果汁入り飲料

なども要注意です。



年越しそば



そばは細く長く伸びるので、**寿命を延ばし、家運を伸ばす**という願いを込めて

食べられますが、そばの麺は切れやすいことから、

一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新年を迎えるという意味で食べられます。



今年もありがとうございました



来年もよろしくお祈りします

