

# しょくいくだより 12月号

文責：阪口

寒さが一段と増し、冬の訪れを感じる季節になりました。寒い季節こそからだを温める食材や旬の味をしっかりととり入れ、病気に負けない元気なからだをつくりましょう。園でも、旬の野菜や行事食を通して子どもたちと一緒に「食べることの大切さ」や「感謝の気持ち」を育てていきたいと思います。



## 病気に負けないからだづくり



12月に入り、冷たい風や乾燥した空気で体調をくずしやすい季節になりました。病気に負けないからだをつくるためには、「食事・睡眠・運動」の3つのバランスが大切です。中でも毎日の食事からだの中から元気をつくりましょう。

### ★病気に負けない3つの栄養素

- ・**ビタミンC**…免疫力の維持に役立ち、元気を守ります。  
(みかん・ブロッコリー・ジャガイモなど)
- ・**ビタミンA**…喉や鼻の調子を整えて、ウイルスから体を守ります。  
(人参・ほうれん草・かぼちゃなど)
- ・**たんぱく質**…丈夫なからだをつくり、免疫力を高めます。  
(肉・魚・卵・豆腐など)

### からだの中からぽかぽかに

温かいスープや煮物を食べると、体温が上がり、血のめぐりがよくなってからだ元気になります。

### 心とからだのリズムも大切に

朝ごはんをしっかり食べてからだを目覚めさせ、日中はからだを動かして太陽の光を浴びることも、元気なからだづくりにつながります。おうちでも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、冬に負けない強いからだを育てていきましょう。

おうちでできる簡単元気レシピ

### ★コーンと野菜のスープ



#### 材料

- ・コーン（缶）大さじ3
- ・人参・玉ねぎ（サイコロ切り）各少々
- ・キャベツ（ざく切り）少々
- ・ほうれん草（茹でてカット） 少々
- ・コンソメ 1個
- ・水300ml

#### 作り方

野菜を小さく切って柔らかく煮る。  
コーンとコンソメを加えてひと煮立ちさせる。

からだの中からぽかぽか！風邪のひきはじめにもおすすめです！

## 冬至（とうじ）ってどんな日？



12月の終わりごろにある「冬至」は、一年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。この日からだを温める食べ物を食べて元気に過ごそうという風習があり、その代表が「かぼちゃ」です。かぼちゃには、ビタミンAやCが多くふくまれ、寒い冬に風邪をひきにくくしたり、肌を元気に保ったりするはたらきがあります。昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われてきました。

### 今年の冬至は22日（月曜）です。

園では、冬至の日の給食に「かぼちゃの甘煮」を提供します。「甘くて美味しいね」「色がきれいだね」と話しながら食べることで食べもののへの興味や季節を感じる気持ちが育っていきます。食を通して、日本の伝統行事に親しみ、冬を元気に過ごす知恵を子どもたちと一緒に感じていきたいと思います。

### できるだけ食事のお手伝いを…

お正月休みは、普段より親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、野菜の皮むきなど簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう、おいしいよ」のひとつことで、子どもの食への関心を高めていきましょう。