



# 給食だより

12月号  
五日市すみれこども園



風邪がはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。特に年末年始は食生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段の食生活に気を配りながら風邪に負けないような身体作りをして、年末を乗り切りましょう。



## できるだけ食事のお手伝いを

お休みの間は、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掛けてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備をお手伝いしてもらうなど、子どもが出来る範囲で参加する事から始めてみてはいかがでしょうか。

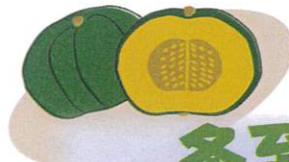
そして、「ありがとう。おいしいね。」の一言で子どもの食への関心を高めていきましょう。



## 家族で食事を楽しむ機会を作しましょう

12月～1月はクリスマスやお正月などで、家族や親しい人と共に食事ができる機会が多く、大勢で食べる事に繋がります。

また行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。楽しい食事の時間を作りましょう。



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。

運がつくとして「ん」のつく食べ物かぼちゃ（なんきん）を食べます。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。

この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

