

# 食育だより

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、昔から残る習慣を伝える良い機会です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を過ごしましょう。



## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長葱やたまねぎ、にんにくや生姜、発酵食品なども取り入れるとより効果的です。身体が温まって血液の循環が良くなると免疫機能が高まり、風邪の予防にもなります。体を芯から温める食生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。



## 行事食のお知らせ

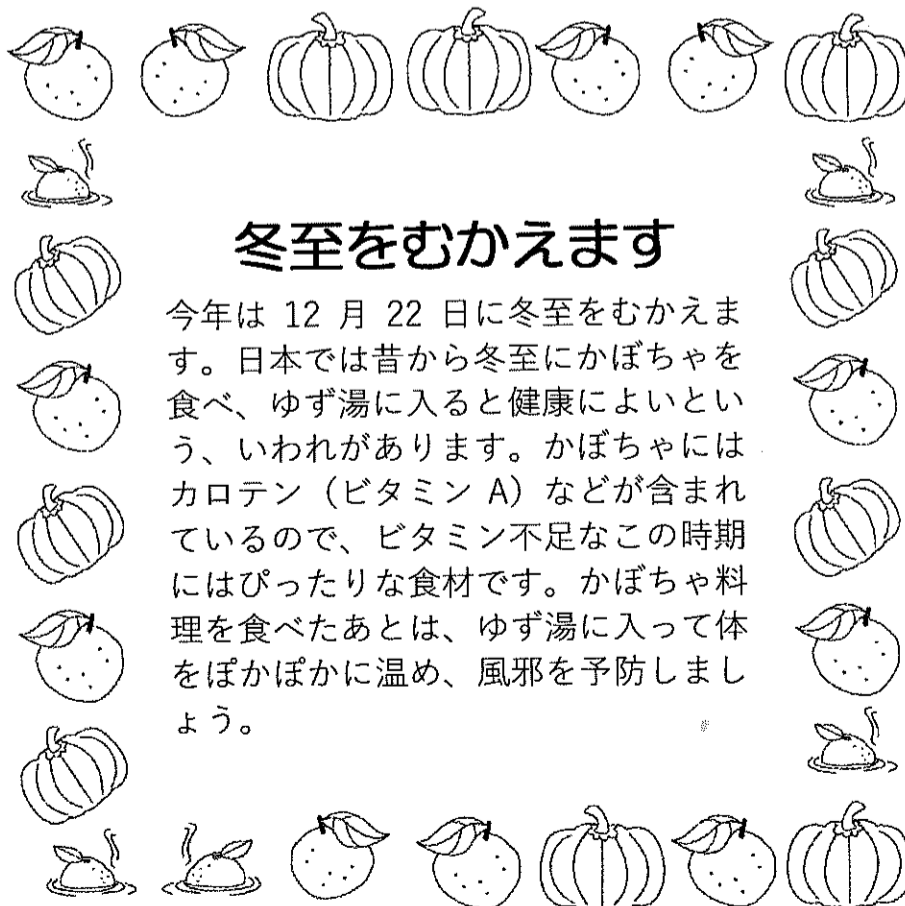
12月は、お誕生日会、クリスマス会と行事がたくさんあります。給食も各行事にちなんだ食事を提供する予定です。お楽しみに！

## 【偏食で困っています】

2歳ごろから自我が芽生えて自分の意思を持ち始める時期です。そのため、食事に関しても同じように自分の意志で選びたく時期でもあります。好物に苦手な野菜を細かく刻んで入れたり、キャラクターの力を借りて、例えばキャラクターの海苔などを取り入れてみたり、ご飯作りをお手伝いしてもらったり、褒めるということも一つの手です。また、無理やり食べさせたり、「これを食べないとデザートなしだよ」など叱ったり、否定的な言い方をすると逆効果な場合もあります。同じような栄養が摂れる好きなものを取り入れ、無理強いしないようにするとお互いがいやな気持ちにならないかもしれませんね。いつか食べてくれる！と信じて気長に見守ってみてください。

## 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。





12月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

Table with 7 columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balance), 栄養量 (Nutrition). Rows list daily meals and snacks with their ingredients and nutritional values.

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)

エネルギー 470kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.4g 食塩相当量 1.2g