

食育だより



なかよし乳児保育園

令和3年12月1日

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



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」の付く食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防します。



年の区切りの大晦日

1年の最後の日、12月31日を「おおつごもり」「大晦日（おおみそか）」と呼びます。新年を迎える準備として、家の内外をはき清め、正月の飾りを整え、もちつき、おせち料理などを作ります。夜には年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きます。過ぎていった1年を振り返り、新しい年への希望を膨らませる区切りのときです。



おめでたいもち料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅は、あんこ・きな粉・しょうゆ・海苔のほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジなどもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないようちいさくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばについて注意しましょう。