

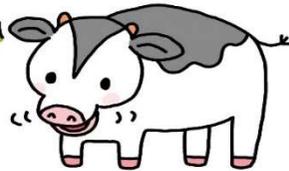


令和4年 12月1日  
なかよし乳児保育園

慌ただしい12月のはじまりです。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、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。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整えるように心掛けましょう。



## 咀嚼の大切さ



食事をするときに、「噛む」ことをどれだけ意識していますか？  
噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりするとどうしても、噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

## 食育とは？

『食育』と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている、「にんじんだよ」・「おいしいね」などの日々の声掛けや、さつまいもを触ったり、香りをかいだりすることも十分な食育です。

よく噛んで食べる、食事前に手洗いすることなど、ご家庭でも、できることからしてみてください。

## 冬至とかぼちゃ

冬至とは一年で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。冬至に、かぼちゃを食べる習慣があります。今年は、12月22日です。保育園では、“かぼちゃの含め煮”が出ます。

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、緑黄色野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミン類を多く含むかぼちゃを食べ、風邪などにかからないよう抵抗力をつけようとした先人の知恵です。

無病息災を願って食べられます。