



2024年12月1日  
なかよし乳児保育園

十四節季の一つである“冬至”を境に昼が1日1日長くなってきます。冬至の日には「かぼちゃを食べる」「ゆず湯に入る」などの習慣があり、かぼちゃやゆずには風邪の予防効果もあります。特に年末年始は、食生活が乱れやすくなりますので、栄養のある食事を意識し元気に新年を迎えましょう。



乳幼児期は、親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育ちます。最近では様々な『こ食』が増えており、子どもの心の健康に影響が出るため問題視されています。

- たとえば・・・
- ◎孤食…一人で食べる
  - ◎個食…家族がそれぞれ違うものを食べる
  - ◎固食…自分の好きなものだけ食べるなど、

他にも「粉食」「小食」「濃食」などがあり、特に「孤食」はその他の「こ食」に繋がると言われています。日々何かと忙しいとは思いますが、3食のうち1食でも子どもと一緒に食べること（共食）を意識していくと、子どもの心が育ちます。

#### 《共食のメリット》

- ☆偏食防止や食の知識・興味を増やす
- ☆食習慣や食行動・マナーを身につける
- ☆コミュニケーション力をはぐくむ



### かぼちゃについて

かぼちゃの収穫は夏に行われますが、なぜ冬至にかぼちゃを食べるのかに注目してみました。

かぼちゃは、夏に収穫して長く保存が効く野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。

昔は、緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで、風邪を予防していたそうです。

かぼちゃに含まれるカロテンは、油との相性が良いので、薄切りにして炒めたり、マヨネーズなどと一緒に和えたりすると、効率よく栄養素を吸収することができます。

ご家庭でも、かぼちゃを使った献立を取り入れて、元気に冬を過ごしていきましょう。



### 食事で免疫力・体力アップ

冬は様々な感染症が流行する季節です。まずは、体を温める料理で体温を上げましょう。

#### ◎免疫力アップには・・・



ビタミン・ミネラルの多い食材  
〈緑黄色野菜や果物など〉

#### ◎体力をつけるには・・・

発酵食品

〈納豆・みそ・ヨーグルトなど〉



#### =給食室より=

先日、給食を食べる様子を見に行くと、ごはんが苦手な子どもが、「みて、食べたよ!」と食べ終わったごはん茶碗を見せてくれました。「ピカピカだね」と伝えると、誇らしげな様子でした。これからも、子どもたちが意欲的に食べられるような声掛けをしてしていきたいと思います。