

# 食育だより

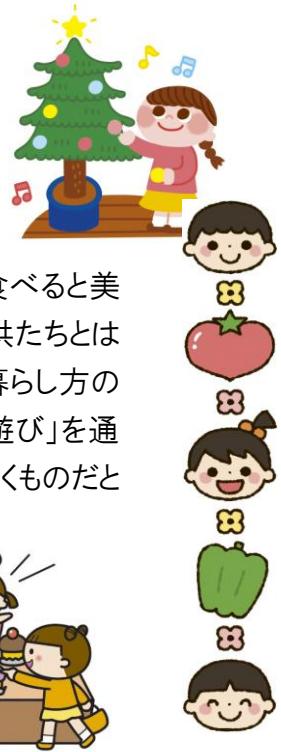
城保育園 12月

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに年越しそば、新年はお正月料理の準備など、食の行事が沢山あります。季節の食事を楽しんで、元気に新年を迎えましょう。



## 楽しく食べる

「今日何食べたい?」「このトマト美味しい」「おなか減った」「みんなと一緒に食べると美味しいね」など、家庭や園では買い物から調理・食事の時間・片づけまでに子供たちは沢山のやりとりが生まれています。「楽しく食べる」は食事の時間だけでなく、暮らし方のすべてとつながっています。園で行っている野菜の栽培や「食に関するごっこ遊び」を通して作った食べ物を分かち合う喜びや作った人・食べ物への感謝も育まれていくものだと思います。



## 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な食材です。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。



## できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは、ふだん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かけてみてはいかがでしょうか。

買い物で一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとうございます。おいしいよ」の一言で、子どもへの食への関心を高めていきましょう。



## 食べ物クイズ

①油揚げはどこでできているでしょうか？



豆腐

パン

もち



A:豆腐 油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたものです