



12月の食育だより



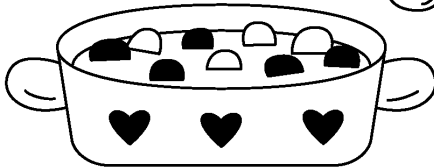
できるだけ食事のお手伝いを

年末年始はいつもより少し長いお休みです。そこで小さなシェフにおねがいしてみませんか？食器を運ぶ・並べる。混ぜたり、皮をむいたり。無理せず、できることでいいです。

最後は「ありがとう」「うれしいよ」など一言声掛けしましょう。子どもの食への関心が自然と高まります

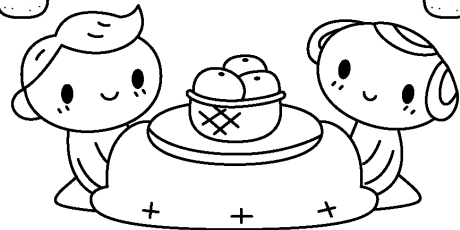
冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



ミカンを食べよう

ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



ユズと カボチャ

冬至の日はユズ湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。ユズにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。また、「融通が利きますように」という意味も込められています。

カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。昔は、野菜が少なくなる冬のときに栄養をとるため、夏に収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べたそうです。



12月25日(金)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回は**クリスマスケーキ**を作ります

