

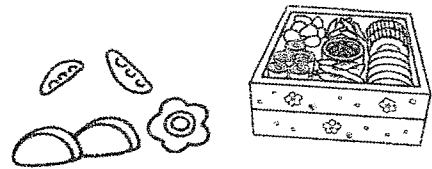


なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。なかなか難しいと思いますが【早寝・早起き・食事時間をきちんと決める】などを意識して生活リズムを大切にしながら元気に楽しいお正月をお迎えください。

### ❀おせち料理❀

おせち料理の具材の一つひとつに様々な理由があります。是非、この機会に子ども達と一緒に一品でもチャレンジしてみてくださいね♪

- 黒豆…「まめに元気に働けるように」という意味が込められており、無病息災を意味します。
- 数の子…ニシンの卵である数の子は、沢山の卵が並ぶ様子から、子孫繁栄を意味します。
- かまぼこ…包丁で切り分けた形が半円に見えることから「日の出」を意味しているといわれています。赤い部分は、魔除け、白は清浄や神聖を意味します。
- 紅白なます…千切りにしたにんじんとだいこんを水引に見立てており、家内安全を願って食べられています。
- 栗きんとん…金色の色彩が小判を連想させることから、商売繁盛・金運の象徴として考えられています。



### 遊び食べの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなどお家でもありませんか？

遊び食べを始めたら声をかけてあげたり、大人が食べさせてあげたりしましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

《遊び食べを防ぐためには…》

- 食事中、テレビや動画を消しましょう。
- 大人も一緒に食べて「ごはんおいしいね」と共感しながら食べる。子どもが食べやすい楽しい環境、雰囲気作りが大切です。



### 〈冬野菜を食べて体を温めましょう〉

寒い時に、暖房で室内を暖めることで体の表面をあたためることはできますが、体の中はあたためていません。

体の中があたたまらないと免疫力が低くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。冬野菜（大根・白菜・ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草など）には、体を温めてくれる特徴があるといわれています。たくさん食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう。や差に含まれているビタミンCは、水に溶けやすいので鍋料理や煮物スープで摂ると効果的です。野菜を油で炒めると栄養素の吸収率が高くなります。

