



12月に入っただけで、気ぜわしくなるのは大人だけでしょうか。年末は忙しさのために、あれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔からに日本に残る風習を伝える良い機会です。楽しくお手伝いが出来ると、子どもの食べる意欲にも繋がります。



甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多くあります。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪予防にも効果あり！特に、根菜類は体の中からポカポカ温めてくれるためおすすめです。冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗り切りましょう。



小さすぎると逆効果に 食べ物とかむ力の関係

離乳期から幼児期は、「舌でつぶす」→「歯茎でつぶす」→「前歯でかじる」→「奥歯でつぶす」と、段階を踏んでかむ動きを獲得します。食材を小さくしすぎたり、柔らかくしすぎたりすると、噛む練習が出来ず、丸のみのくせがつくことも。発達に応じた適正な大きさ・固さを心がけましょう

「固い物」ではなく「かむ必要のある物」を



大晦日に年越しそば



昔から、大晦日にそばを食べる習わしがありますが、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。

- 他の麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
- 昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
- 細く長い見た目から長寿を祝いました。

<12月にこにこ組食育予定>

食具の持ち方

食具の持ち方について9月にお話をってから、日々の食事時間の中でも調理担当者を見ると「じょうずにもてるでしょ」と食べる様子を見せてくれるにこにこ組さん。正しい食事マナーに、より関心を持つことができるよう、楽しくお話したいと思います。

<12月ぴかぴか組食育予定>

行事食について

1年の最後の夜に食べる年越しそばや、1年の幕開けに食べるおせち料理などの行事食についてお話します。色とりどりの食材が重箱に詰められたおせち料理には、様々な願いが込められていることも伝えていきます。