



文殊乳児保育園
令和5年度12月号



十四節気の1つである“冬至”を境に昼が1日1日長くなっていきます。冬至の日には、「ゆず湯に入る」「南瓜を食べる」などの風習があり、南瓜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。

みんなで一緒に食べよう！

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。

- ・孤食…一人で食べる
- ・個食…家族がそれぞれ違う物を食べる
- ・固食…自分の好きなものだけ食べる

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」に繋がるといわれています。

仕事などで毎日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》

- ・偏食の防止
- ・食の知識や興味を増やす
- ・食事のマナーを身に付ける
- ・食習慣や食行動を身に付ける
- ・コミュニケーション力をはぐくむ



誕生会メニュー (22日)

- ★ケチャップライス
- ★ローストチキン
- ★サラダ
- ★コーンスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★ケーキ



お弁当の日

7日(木曜日)



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きく野菜であり、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、油と相性がある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。ご家庭でもぜひ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！