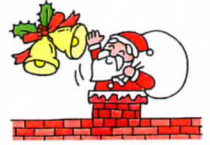


冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすい季節です。風邪は、いろいろな病気の中で私たちが最もかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病のもと」ともいわれています。風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、食事、運動、睡眠で、免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない体をつくりましょう。



野菜を食べやすくする工夫

子どもの食の悩みで多いのが、野菜をあまり食べてくれないということです。野菜の香りが苦手な場合は、塩でもむ、下茹でするなど、調理方法によって緩和される場合もあるので、ひと手間加えてみましょう。また、花や星など子どもが喜ぶ形にして目先を変えたり、カレー粉やドレッシングで、味付けに工夫するのもおすすめです！



*野菜嫌いは、加工食品の多食が一因かも・・・

甘味・塩味・うま味は、人間が本能的に好む味です。加工食品は、この甘味・塩味・うま味を調和させ、強調させた味になっています。また、甘味・塩味・うま味を乳幼児の適量より、濃くしてあります。早くから、加工食品などの濃い味に親しむと、苦味や酸味をもつ野菜などを美味しく食べられるようになる嗜好の発達を、阻害しかねません。



年末年始の行事食



年末の年越そば、お正月のお雑煮やおせち、この時期は日本の食文化にふれる絶好の機会です。ご家庭でもお子さんと餅つきをしたり、おせちを作ったり、その由来を調べたり、食を通して親子の絆を深めるきっかけにしたいかがでしょうか？昔から受け継がれてきた伝統を、子どもたちにもしっかりと伝えていきたいものです。



かぼちゃの甘煮



今月は、22日の冬至にちなんでかぼちゃの甘煮を紹介します。冬至は、一年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。ゆずを浮かべたお風呂に入り、かぼちゃを食べて無病息災を願います。ゆずやかぼちゃの黄色には、邪気をはらう力があるとされていますよ！



材料(幼児4人分)
かぼちゃ・・・200g
だし汁・・・60g
砂糖・・・4g
醤油・・・4g

作り方
①かぼちゃは、種とわたを取り除き、大きめの一口大に切ります。
②鍋にだし汁、砂糖、醤油を合わせて①を入れ中火で煮ます。
③かぼちゃがやわらかく煮えてきたら、弱火にして汁気がほとんどなくなるまでゆっくり煮含めれば、出来上がりです！。

栄養価(幼児1人) かぼちゃの甘煮 / 1食の必要摂取量

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
38/552	0.8/20.7	0.1/15.4	6/240	0.2/2.2

