

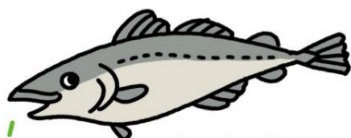


12月



令和元年 12月 発行  
(作成者) 管理栄養士  
大田なつき

風邪のはやる時期です。手洗い、うがいで予防も大事ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



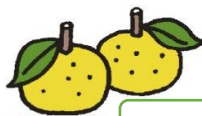
### 離乳食にもオススメ!!

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



### 今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



### 冬至にすること

今年12月22日(日)



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



沖縄はジュースを食べる習慣があります!!



### 3~5歳児に多い悩み~よく噛まない~

早食いの原因には、丼もののような一品料理が多いことが考えられるので、基本となる一汁三菜の組み合わせにしてみましょう。

前歯は固さを感じるセンサーのようなものなので、噛み応えのある食品を増やしながらかじりとれるくらいの大きさにしましょう。

噛むことが下手な時は、バナナなどの果物を大きいまま手に持たせて前歯で少量ずつ噛み取る練習をしてから、少しずつ硬いもの、噛み取りにくい物へと進めてみましょう。慣れないうちは必ず丸飲みしないように見守りながら与えてくださいね。4~5歳でもこのような練習をすると

無理なく噛めるようになります。



### 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらると伝えられています。

