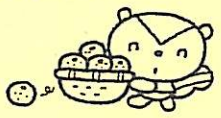


# モンキュウ通信

2011年 11.12月



この通信は、<sup>モン</sup>門田報徳保育園 <sup>キョウ</sup>給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ぶのが望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいですね。気温や湿度が低くなる季節には呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも【たんぱく質・脂肪・ビタミンC・ビタミンA】の4つ栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

## 家族団らんの食卓で 体も心もぽっかぽか

家族みんなで食べる食事には、体も心も温かくする力があります。

### 幼児期に大切な「共食」

「楽しく食べる子ども」に成長していくためには、幼児期に家族や友達などと食事をする経験が欠かせません。子どもは身近な人と共食することによって、安心感や信頼感を深めていくことができます。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていくための基盤になるものです。

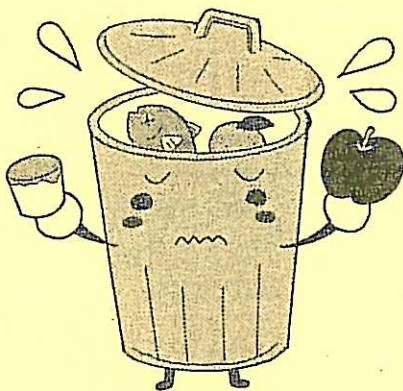
ひとりぽっちで食べる食事は、食がすすまず、心利む時間になりません。できるだけ、みんな一緒に食事をしましょう。

### 会話でおいしさアップ!

せっかく家族がそろった食事なのに、テレビをつけていませんか。子どもはテレビを見ながらでは食事に集中することができません。テレビは消して、家族で会話を楽しみながら食事をしたいものです。

家族みんなで食べる食事は、食欲が増し、何気ない話から子どもの健康状態や、心のようすなどを知ることができます。

もっとおいしく食べるために、みんなで会話をしながら食事をしましょう。



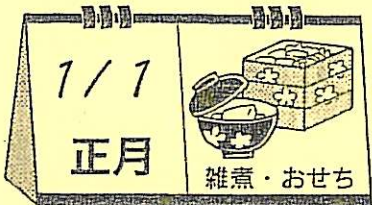
## 年末年始 家族で日本の行事食を食べましょう



冬至は1年で一番昼の時間が短い日です。地方によってさまざまな食べ物を食べる風習があります。特にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ることがよく知られていて、かぼちゃを食べると中風(脳卒中)にならず、かぜ予防に効果があると伝えられています。



1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習が伝えられています。そばを食べる由来については、そばの形から寿命が細く長く続くよう願いが込められているなど、いろいろな説があります。



雑煮は地域によっていろいろな種類があり、その土地でとれる特産物などが具に使われています。おせち料理には、それぞれ「数の子=子孫繁栄」などのめでたい由来が伝えられています。歳神さまを迎える間は、音を立てることや煮炊きを慎むことから、正月の間、食べられる保存がよい食べ物になっています。

## 食べ物のごみを減らしましょう!

日本は、世界一の食品輸入国です。その一方で大量の食べ物が捨てられていることをご存じですか? 世界には満足に食べられず飢えている人が9億人以上もいるといわれています。それなのに日本では手もつけられずに食べ物が捨てられているのは悲しいことですね。なるべく食品のごみが出ないように取り組み、食べ物を大事にする子どもに育てていきたいですね。

### ■ ■ ■ 食べ物をごみにしないために ■ ■ ■

#### 1 買いすぎない

安売りにひかれてたくさん買った後、捨てていませんか。買い物をする時は、必要な分だけ買いましょう。



#### 2 つくりすぎない

たくさんつくって食べ切れず捨てていませんか。食べる人の適量を考えて、食事をつくりましょう。



#### 3 残さず食べる

まだ食べられる食べ物を残していませんか。食事の時は、残さず全部食べるようにしましょう。

