

FRESHA



こがらしが吹き始め、いよいよ冬の到来です。子どもたちは、寒さに負けずに外で元気に遊んでいます。
 冬は、つつい部屋を暖め過ぎてしまいがちですが、できるだけ窓を開け、こまめに換気をすることが、かぜの流行を防ぎます。
 寒くてもときどき空気を入れ換えるようにしましょう。二学期も残りわずかです。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。

12月

みかんのおいしい季節です

日本の代表的な冬の果物「みかん」。ビタミンCが豊富で、肌荒れやかぜの予防に効果的です。また近年では、強い抗酸化作用があり細胞を発がん性物質から保護するといわれ、注目されています。おいしいみかんを見分けるには、へたの切り口が小さく、皮に張りやつやがあって重みのある物を選ぶのがポイント。果皮が薄く軟らかい方が甘いといわれています。お子さんといっしょに、おいしいみかんを選んでみてください。

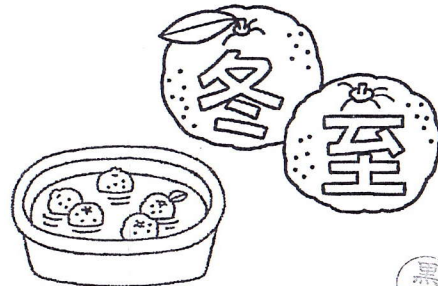
ゆず湯の効果

冬至は、一年でもっとも昼間が短い日です。この日にビタミンCが豊富なゆず湯に入って体を温めたり、ビタミンA・C、カロテンがたっぷりのかぼちゃを食べたりすると、一年中かぜをひかずに元気に過ごせるといわれています。

また、名前に「ん(運)」がつく、「みかん」や「れんこん」などを食べると幸運が訪れ、赤飯や小豆を食べると邪気払いになるようです。

かぜの予防に体力のつく食べ物をとるようにという、先人から受け継いだ知恵ですね。

2017年の冬至は
12月22日です!!



なぜ、年越しそばを食べるの?

年越しそばは、江戸時代に定着した日本の風習です。他の麺類よりも切れやすいそばは、一年の厄を断ち切るという意味で、年越しの大みそかに食べるようになったそうです。また、細く長いことから、長寿や家族との縁が長く続くようにと願って食べるようになったともいわれています。年越しそばを食べながら、一年間の思い出や新たな年への抱負などを話すのもよいですね。家族で食卓を囲む楽しいひとときを大切に。

お口を閉じてモグモグしよう

子どもが「クチャクチャ」と音をたてて食べるのは気になりますね。しかし、小さな子どもに「口を閉じて」と言ってもなかなか理解できません。では、子どもの口の中に入っている食べ物の量を気にかけたことはありますか? 口に入れるひと口分が多すぎると、口を閉じることが難しく、開けたままかむ癖がついてしまいます。フォークや箸でちょうどよい量を運べるようになると、自然に閉じるようになるでしょう。

ポリフェノールについて

ポリフェノールは、植物に含まれる色素やあく、渋味、苦味の成分。数千ともいわれるほど多くの種類があります。代表的な物は、血中コレステロールを下げるごまのセサミン、殺菌作用や血糖値を下げる効果がある緑茶のカテキンなどで、なすのナスニン、大豆のイソフラボン、ココアのカカオマスもそれにあたります。それぞれの効能には違いがあるので、いろいろな種類の食材を毎日の食卓に取り入れてみてください。

サプリメントっていいの?

子どもの偏食が心配で、栄養を補おうとサプリメントの利用を考える方も多いようです。しかし、それらは必ずしも子どもにとってよいとは限りません。子どもにとっての食事は単に栄養補給だけではなくありません。料理の色彩や香りを感じながら食べることは、子どもの食への興味・関心を高め、心の育ちにも大きく関わってきます。「おいしいね」と会話しながら楽しく食事をすることが、偏食の改善につながるでしょう。