



冬も本番となってきました。子どもたちは、寒さに負けずに外で元気に遊んでいます。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、鍋が美味しい季節です。カボチャ、タマネギ、ニラ、ネギ、ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。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。



### 口を閉じて食べよう

食事のマナーは、いっしょに食べる人に嫌な思いをさせないためのものです。特に口を閉じずに食べている音は、不快と感じる人が多いようです。大人になるとなかなか直せなくなるので、就学前くらいまでには音をたてずに食べられるようにしましょう。ひと口の量は多すぎませんか？ 口に食べ物が入っている状態でおしゃべりをしていないでしょうか？ 大人がやって見せ、まねをしながら、口を閉じてかむ練習をしていきましょう。



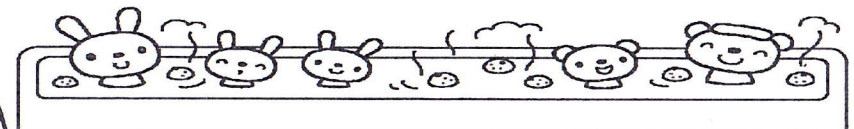
子どもの「食」Q & A

**Q. テレビを見ながら食卓をする習慣をやめられません**

A. テレビを見ながら食卓をしていると、食べ物に対する興味が薄れ、料理を味わうことや、会話を楽しむことがなくなってしまいがちです。ここは大人がテレビと一線を引いて、家庭のルールとして決めるのも一案。テレビとは離れた場所に食卓を置いたり、食事の時間は「テレビはお休みね」と、布をかけたしたりして、食卓を楽しい会話の場にしましょう。

## 冬至

今年の冬至は12月22日。冬至は一年でもっとも昼が短い日です。この日を境に、再び日がのびていくことから、「一陽来復」といい、易学で言う陰が極まり、陽が再びめぐり、運気が上昇する日といわれています。また冬至には、お風呂にゆずを浮かべたゆず湯に入る風習があります。ゆず湯には血行をよくし、体を温める効果を期待できるので、かぜをひかないといわれています。さらに、βカロテンやビタミンも豊富なかぼちめを食べる風習もあります。寒さに負けず、元気に過ごすために、昔の人が発見した冬至の過ごし方が今でも大切にされ、伝統的な習慣になっていますね。



### 乳酸菌について

乳酸菌とは「糖類を分解して乳酸を作る細菌」のことをいいます。腸内にはおよそ100種類もの細菌が存在し、腸の働きを助ける善玉菌と、病気の原因となる悪玉菌などに分けられます。腸内の細菌数はほぼ一定で、善玉菌が増えると悪玉菌が減り、悪玉菌が増えると善玉菌は減るようになっています。善玉菌が優勢になると腸内活動が活発になり、老廃物が排出され、栄養も健全に吸収されます。乳酸菌は善玉菌の代表格。ヨーグルトやチーズ、みそ、ぬか漬け、塩こうじなどに含まれます。



### 年越しそばを食べよう

大みそかの夜に年越しそばを食べる風習は、江戸時代に広まったといわれています。そばは、他の麺よりも切れやすいので「1年の苦労を断ち切るために」という説や、細く長いので「長生きするように」という説、金ほく職人が、散らばった金ほくをそば粉を使って集めたことから「お金を集める縁起ものだから」という説など、そばを食べる由来はさまざまです。大みそかの夜に、家族そろって年越しそばを食べながら、1年の思い出を語り合ってみるのもよいですね。

