

# 食育だより

令和5年12月 新川崎みらいのそら保育園

12月に入っただけで、気ぜわしくなるのは大人だけでしょうか。年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもといっしょに大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。

## 具合が悪いときの食事

寒い季節には、体調を崩すことも多くなります。食欲がない時は無理に食べさせないようにします。身体への負担をかけずに早期回復を目指しましょう。

### のどが痛い時

- ・固形物や香辛料は刺激になるので避け、なめらかで口当たりのよいものにしましょう。
- ・水分を多くして食べやすくします。おかゆやうどんなどに煮魚や豆腐料理などもよいでしょう。野菜もやわらかいものや刻んだものにします。

### 下痢の時

消化のよいもの：脂分の少ないもの（揚げ物は控えます）繊維の少ないもの、糖分の少ないものが良いです。おかゆや雑炊などに豆腐やささみ、卵などを少量入れたものがよいでしょう。また、味付けも薄めにします。

### 熱がある時

- ・発熱だけなら避ける食品はありませんが、消化の悪いものはやめておきます。嘔吐や下痢がなければ果物や果汁でビタミンCを補給しましょう。
- ・38℃以上の時は特に水分補給をこまめに。（薄いお茶、白湯、果汁、野菜スープなど）
- ・消化のよいもの：口当たりのよいもの、脂分の少ないもの。例：ゼリー、野菜のやわらか煮など

## 冬至にすること

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。

## お誕生日会のメニューは

ジャムパン(いちごジャム)  
デミグラスハンバーグ・粉吹芋  
ほうれん草ときのこのソテー  
豆乳スープ(人参・白菜)・りんご

## おやつは

カルピスホットケーキ

の予定です。

## 大切にしたい日本の郷土料理

毎月の献立の中に、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立を取り入れています。

郷土料理とは、その地域ならではの食材を使い、その地域独自の調理方法で作られる料理のことです。

料理それぞれに食材の季節感や風土感を楽しむ。それらすべてが『食文化』であり生きる力の支えとなります。

子供たちと味わい、風土や食文化を五感で感じて欲しいと思います。