



みずき保育園  
2024年12月

クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や、台所の大掃除など、子ども達にもお手伝いをしてもらおう良い機会です。楽しくお手伝いできると、食欲にも繋がります。自尊心、自立心も育ちます。



## できるだけ食事のお手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。  
買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



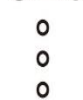
## ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、ほうれん草や人参等の緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のみかんなどに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



## 避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？  
孤食…一人で食べる  
個食…家族がそれぞれ違う物を食べる  
固食…自分の好きな物だけ食べる



## 早寝・早起き・朝ごはん

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。ぐっすり眠ることができると、成長に欠かせない成長ホルモンが十分に分泌されます。ぐっすり眠ることができると、朝もすっきり目覚め、朝ごはんもしっかり食べることができます。良い生活リズムを身につけるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう。



仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。

