

# 食育だより

みずき保育園  
2023年12月

クリスマスに年越し準備、大掃除と何かと忙しい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、子どもにもお手伝いしてもらいたい機会です。楽しくお手伝いができること、食欲にもつながりますので、ぜひお手伝いをお願いしてみましょう。



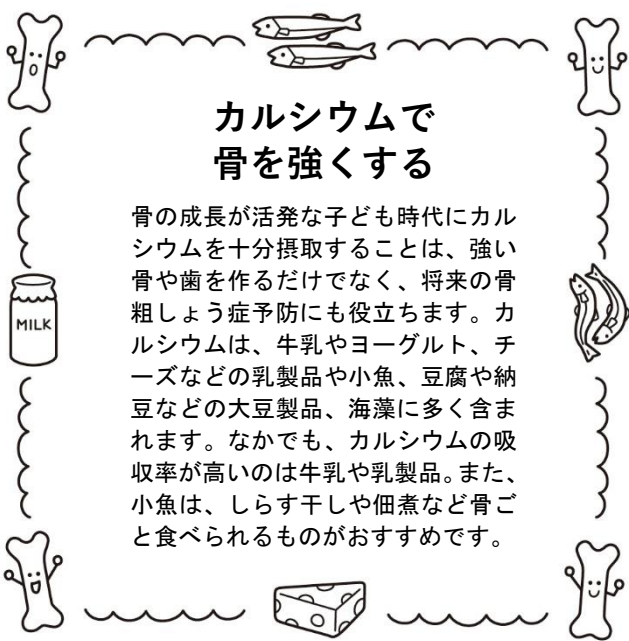
## 家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。  
また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



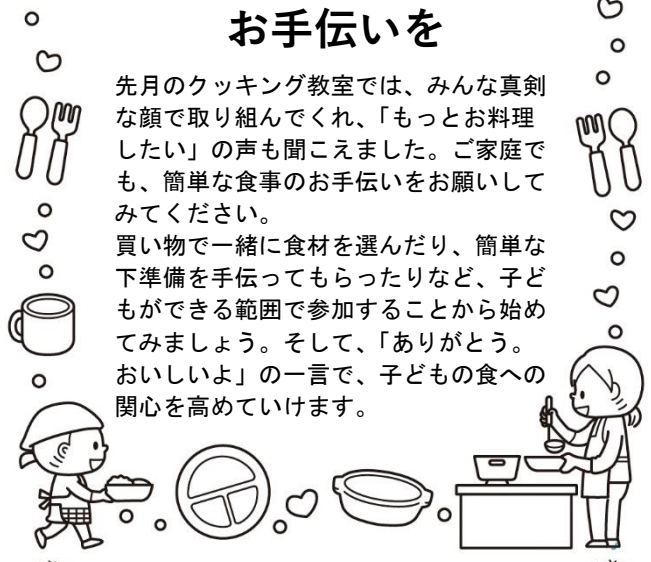
## カルシウムで 骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。



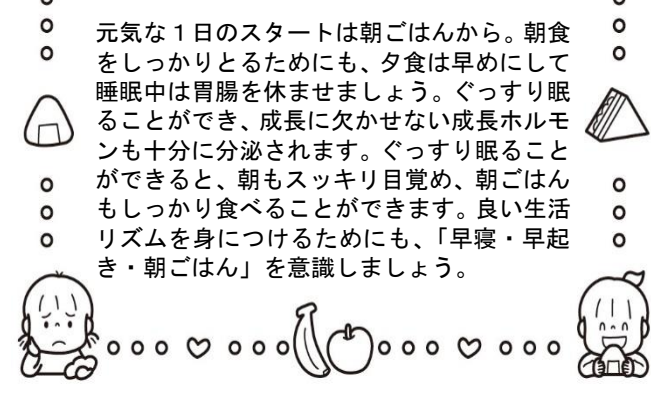
## できるだけ食事の お手伝いを

先月のクッキング教室では、みんな真剣な顔で取り組んでくれ、「もっとお料理したい」の声も聞こえました。ご家庭でも、簡単な食事のお手伝いをお願いしてみてください。  
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、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す。



## 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。朝食をしっかりとるためにも、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、成長に欠かせない成長ホルモンも十分に分泌されます。ぐっすり眠ることができると、朝もスッキリ目覚め、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。