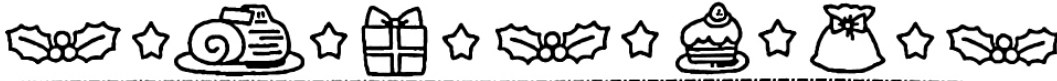




ぱくぱくもぐもぐげんきっこ

R4.12月

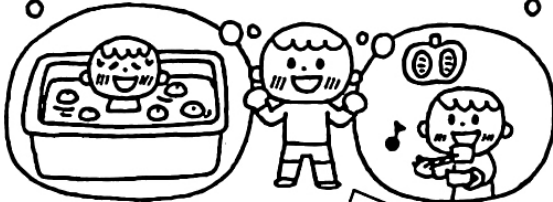
中結城保育



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。

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（なんぎん）を食べます。昔は夏の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。

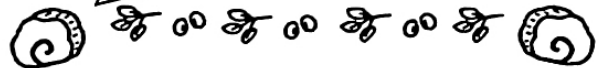


*肌の弱い人は気を付けて下さい。

今年は12月22日(木)

もうすぐお正月！

皆さんの家では、おせち料理は作りますか？



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

八千代町のおいしい白菜、沢山食べてね。

乾物は栄養が凝縮!

切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にと子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。



2022.12
中結城保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

☆ 寝る前の刺激は少なめに ☆

★ 乳幼児期は夜中に目を覚ますことも多いですね。
★ 成長と共に夜中に起きる回数は減ってきますが、
★ ぐっすり眠るためには配慮も必要です。お風呂は
★ 寝る1時間前までに入る、寝る前には体を激しく
★ 使うような遊びをしない、音や光の刺激は控える、
★ などです。テレビ、スマホ、ゲーム機などは音も光
★ も刺激が強いので、寝る直前までつけておくのは
★ 避けましょう。また、睡眠中は手足が自由に動かさ
★ るように、布団をかけすぎないようにしましょう。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



睡眠リズムは小さいうちから

人間はおひさまが昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し食事をとって、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。毎日、同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るという生活リズムの繰り返しが子どもの脳を育てます。親のお仕事によっては毎日同じ時間にはできないことも多いことと思いますが、大きくズレる事の無いよう気をつけたいものです。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

《睡眠のお話》

<クイズ>

* 平均睡眠時間が一番少ない国はどこでしょうか？

- 1. 日本
- 2. ニュージーランド
- 3. シンガポール

* 大人の生活習慣が子どもに影響を与えます。

* 睡眠時間が少ないと⇒食欲が増します



肥満に繋がる

《快眠を誘うには》・・・例えば・・・

* 朝食に具沢山味噌汁を食べる

↓ 味噌の必須アミノ酸が

セロトニンに変化 (幸せホルモン)

↓ (14~16時間かけて出てくる)

夜メラトニンに変化



睡眠ホルモンが出る

答

大人、子ども

共に1.日本

家庭内の事故を防ごう

年末年始、お休み中気をつけてください

誤飲の可能性がある小さな物は、飲み込んでしまうだけではなく、鼻や耳の中に詰め込んでしまうこともあります。たばこやボタン電池、薬品、アクセサリなどは、子どもの目の高さで誤飲などの危険がないかどうか確認しましょう。また、保温中の給湯ポットや使用中のヘアアイロンなどは、重症のやけどをする可能性がありますので、扱いには十分に気をつけましょう。使い捨てカイロやホットカーペット、湯たんぽなどでの低温やけどにも注意しましょう。

