

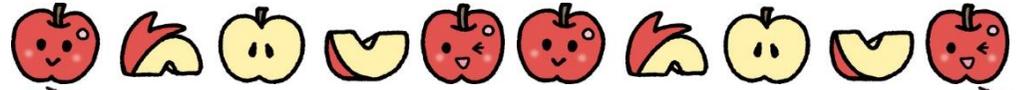


R6年度
秋冬号
津軽石保育所

最近一気に朝晩が寒くなり、秋の深まりを感じますね。お店の青果コーナーでは、柿やりんごなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンが豊富な果物は、風邪予防にも役立ちます。ごはんもしっかり食べて、冬の寒さにも負けない体づくりをしていきましょう。

「コ食」について

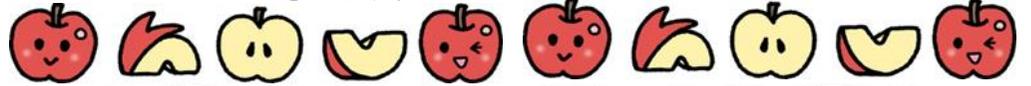
- みなさんは様々な「コ食」があることをご存じですか？
- ・孤食……一人で食べる
 - ・個食……家族がそれぞれ違うものを食べる
 - ・固食……同じものをばかり食べる
 - ・小食……食事の量が少ない、食べられない
 - ・子食……子どもだけで食事する。
 - ・粉食……パンや麺などの粉物ばかり食べている。
 - ・戸食……外食が多い
 - ・濃食……味が濃い食事が多い。生活習慣病になりやすい。
 - ・虚食……食欲がない。朝ごはんが食べられない。
- 家族みんなで食卓を囲んで、「おいしいね」と楽しく話しながら食事をすることは、子どもたちの心と体の成長にもいい影響を与えてくれます。また、食事のマナーなどを教えるいい機会でもあります。休日はゆっくり長めに食事の時間を設定して、子どもたちと食事について話してみるのもいいかもしれませんね。



りんごについて

これから旬を迎えるりんごは「一日一個のりんごで医者いらず」と言われるほど、食べるとよいことがあります。給食のデザートとして、子どもたちからもとても人気です。保育所では離乳食完了期になる1歳6か月ごろまで加熱した薄切りのやわらかいものを提供していきます。

しかし、やわらかい食事は確かに食べやすいですが、よく噛むことを忘れがちになってしまいます。そんな時に試してみたいのが、りんごの丸かじりです。りんごの丸かじりは、前歯で噛み取り、奥歯で噛み砕き、お口全体を使うことで、あごの成長を促し、歯並びもきれいになります。自分の一口量を覚えたり、歯の間の汚れを取ってくれたり、いいことがたくさんあります。ぜひ離乳食を終えたころから大人の歯に生え変わる時期に、ご家庭で取り入れてほしいと思います。



冬野菜と風邪予防について

冬野菜の大根、人参、ごぼうなどの根菜類は体を温めて、免疫力を上げてくれます。

根菜類が入ったおでんやお鍋、具沢山なみそ汁は、豆腐やお肉、そのほかの野菜も入れてしまえば、それだけで栄養満点なメニューになります。保育所でも、汁物が大好きな子供たち。きつとご家庭でもたくさんおかわりしてくれるでしょう。

家族みんなでおいしいごはんを食べて、心も体もぽかぽかになり、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

