



ぱくぱくだよい

ナーサリーにじいろ♡まむ 令和5年12月1日発行 №.20



何かと忙しい12月ですが、食事の準備や掃除などお手伝いを経験させるよい機会です。お手伝いが大好きな子ども達ですので、是非一緒に楽しんでみて下さい。

今年の冬至は12月22日！

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り体を温め、風邪を予防するといわれています。何故なら、かぼちゃにはカロテン(ビタミン A)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはピッタリな食材だからです。

お節料理の意味を知ろう

お節料理の、様々な意味を知り家族揃って食べてみましょう！

- ◇数の子→子孫繁栄
- ◇黒豆→まめに暮らせるように
- ◇かまぼこ→日の出を表す
- ◇昆布巻き→「よろこぶ」の縁起もの
- ◇エビ→腰が曲がるほど、長生きするように



～肥満の予防と改善～

幼児期の肥満傾向は、約 25% の割合で成人肥満につながるといわれています。この時期に、健康的な食事や運動など生活習慣の土台を築くことが、生涯にわたって肥満を予防・改善する鍵を握ります！チェックがない生活を目標にしましょう。

【肥満要因チェックリスト】

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 就寝時間が遅く睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 断続的に食べる |
| <input type="checkbox"/> 朝食抜き | <input type="checkbox"/> つまみ食い |
| <input type="checkbox"/> 一日に複数回のおやつ | <input type="checkbox"/> 油脂を含む調味料の多量用 |
| <input type="checkbox"/> 早食い | <input type="checkbox"/> 長時間のテレビやインターネット |
| <input type="checkbox"/> 遅い時間の夕食 | <input type="checkbox"/> 果汁(果糖)・ジュースやお菓子の過剰摂取 |

おいしかったね！やきいも♪

11月の食育集会は”やきいもパーティー”でした！

先月収穫したさつまいもを、自分たちで新聞紙とアルミホイルに包んで、バーベキューコンロに入れ午後のおやつの時間を待ちました。お昼寝から起きると、さつまいものおいしそうな匂いが～♪みんなでホクホクで甘～いさつまいもを、ニコニコで食べました♡



⇨この絵本で、さつまいもの生長の様子も振り返ることができました！