

食育だより

ピノキオ幼児舎

2023年度 12月



寒さの厳しい季節になってきました。風邪をひきやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう。早いもので今年も残すところあと1ヵ月となりました。クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいの年末年始、体調に気をつけて元気に過ごしましょう！

うがいや水分補給をしよう

冬は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。



離乳食

成長につながる遊び食べ

離乳食に慣れてくると、食べものを自分でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする「遊び食べ」が始まります。これは食べものの感触を確かめ、自分で食べようとする意欲が出てきたサインです。床にシートを敷くなどの対策をして、成長の過程を見守りましょう。



親子で学ぶ食の基本

おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見てみましょう。

28.8g



ショートケーキ (100g)
角砂糖 8 個分

8.28g



シュークリーム (70g)
角砂糖 2.3 個分

19.8g



板チョコレート (1枚)
角砂糖 5.5 個分

21.6g



アイスクリーム
(1カップ)
角砂糖 6 個分

7.2g



あめ (2個)
角砂糖 2 個分

お菓子に含まれる砂糖の量

*角砂糖 1 個 = 3.6g

冬至はゆず湯で体を温めて

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気をはらうといわれ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い時季の無病



息災を願う意味が込められています。今年の冬至は12月22日です。ゆず湯でポカポカになりましょう。



今月の食育ピクトグラム

8 食べ残しをなくそう



SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品の購入や食品ロスの削減を進めましょう。

食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」、賞味期限を正しく理解、残った食材は別の料理に活用する。外食時は食べ切れない分量を注文しないなど家庭での工夫で削減ができます。