

厳しい冷え込みが続くこのごろ。。子どもたちは、元気いっぱいです。子どもたちの楽しそうな笑顔を見ると、心がぽかぽかと温まります。12月は、クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙し！子どもたちにお手伝いしてもらうのもよいですね。

## 子どもの食の「困った」をどうする？ < 偏食 >

食べものの好き嫌いはあるものですが、極端に嫌いなものが増えると心配になります。ある食材が嫌いな理由は、舌ざわりや歯ざわり、においなどの不快感に加え、食べた後に気持ちが悪くなったなどの経験が影響している場合があります。

その食材を食べなくても、ほかの食材で栄養が補えていればほぼ問題ありませんが、次第に食べられるようになることもあるので、食べないから出さないというのではなく、調理や味つけの仕方を変えてみるとよいです。

楽しい雰囲気、「ちょっとだけ食べてみようか」と声かけし、少しでも食べられたらうんと褒めてあげます。

嫌いなものを無理強いすることはありませんが、乳幼児期は様々な食材や味に出会う大切な時期です。まずは食卓に並べるものが偏らないよう、意識した献立を心がげたいものですね。



11/10

「新米をたべよう！！」&「焼きいも大会」  
かまどに興味津々♡な子どもたちの様子。



羽釜がブクブク。カニみたい！

ふっくらご飯が炊けたよ



アツアツの焼きいも。どんな味かな？



炊きたてのご飯で、おにぎり作り！  
新米の美味しい香りがしました。



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

