



あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子供達に負けないよう、おいしく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。今月は寒さも本番となり、感染症がはやりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりと、食事をおいしく食べて、元気な体を作っていきましょう。

## 冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、色々な病気が流行します。抵抗力と免疫力を付けて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが大切です。他にも、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！

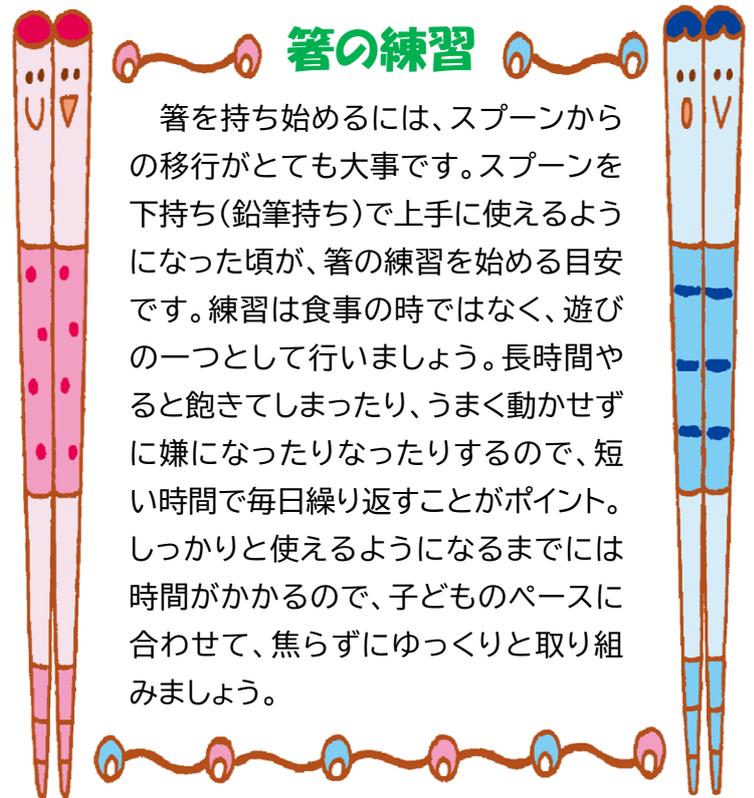


## 果物は朝食に

季節を感じながら食べられる果物は、子ども達も大好きな食材です。子どもの頃から果物を食べる習慣をつけて、必要な栄養素を上手に補いましょう。実は朝食に食べるのがおすすめで、果物に含まれる糖が脳を目覚めさせ、ビタミンCと食物繊維が便通に効果的です。逆に、夕食をしっかり食べた後や夕食が遅くなった時、3時に間食をした時などは、糖分の多い果物を夕食のデザートにするのは控えましょう。

## 箸の練習

箸を持ち始めるには、スプーンからの移行がとても大事です。スプーンを下持ち(鉛筆持ち)で上手に使えるようになった頃が、箸の練習を始める目安です。練習は食事の時ではなく、遊びの一つとして行いましょう。長時間やると飽きてしまったり、うまく動かせずに嫌になったりするので、短い時間で毎日繰り返すことがポイント。しっかりと使えるようになるまでには時間がかかるので、子どものペースに合わせて、焦らずにゆっくりと取り組みましょう。



## お手伝い活動の目安

子どもが食事の準備をお手伝いする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

- 【3歳児】 お箸やお茶碗、お皿、コップなどの簡単な配膳
- 【4歳児】 自分の分の食事の盛り付け
- 【5歳児】 家族みんなの盛り付けと配膳

\*年末年始は普段とは異なる、色々な食器に触れる良い機会でもあります。できることから少しずつやってみましょう。