

# 12がっのきのうしよくだより

早いもので今年も残りあと1ヶ月となりましたね。寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。大晦日には、年越しそばを食べたり、除夜の鐘をたたいたりといった風習があります。年越しそばの風習は江戸時代から始まり、定着していったと言われています。大晦日に食べる年越しそばには、そばのゆに「細く長く生まれますように」という願いが込められているそうです。また、そばの麺は切れやすいことから、「1年の厄を断ち切り、新たな気持ちで新年を迎える」という意味があるとも伝えられています。あやみ保育園では、アレルギーの心配がありますので、年越しうどんを提供します。うどんは小麦粉（グルテン）の成分が含まれているため、切れにくいですが、うどんは「運を呼ぶ」「太く長く」といった縁起のよみがあります。

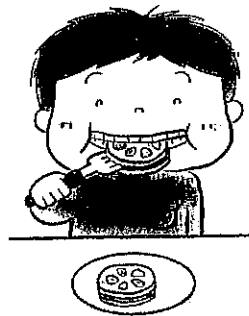


## 子どもの食事Q&A

**Q. 3歳児ですが、肉などの硬いものをよく噛まずに丸のみしているようです。**

**A. メニューや食材の大きさを工夫してみましょう**

噛む力は、乳歯の奥歯が生えそろう3歳を過ぎるくらいまでの間に徐々に身に付きます。軟らかすぎるもの、あまり噛まずに食べられるもの（シチューやハンバーグなど）ばかりにならないようにしてください。食材の大きさは一口大ではなく、かじり取って食べるものを取り入れましょう。この時期は前歯でかじり取り、奥歯でかみしめる習慣づけが必要です。お茶や水などの水分で食べ物を流し込まないように注意することも大切です。大人と一緒に食事をして、噛んで食べる様子を見せてみましょう。



## 知って得する 栄養素のはなし

### 食物繊維

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維は豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。3～5歳の子どもの1日の摂取目標量は8g以上です。

### 食物繊維が多く含まれている食品

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  ゆでそば (100g)<br>2.9g    |  乾燥ひじき (5g)<br>2.6g   |  ごぼう (30g)<br>1.7g      |  バナナ (1本100g)<br>1.1g |
|  ゆでスパゲティ (100g)<br>3.0g |  納豆 (1パック50g)<br>3.4g |  アボカド (1/2個60g)<br>3.4g |  |

ほろも草は一年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。ほろも草は寒さに強い野菜で、旬の時期は出荷量が少なく、1年の中で最も毎個に手に入りやすくなります。また、冬のほろも草は、自身が凍ってしまわないように甘みを蓄えており、おいしく食べられるのも特徴です。冬のほろも草は夏のほろも草と比べたんぱく質は3倍、甘みは9倍になります。今日の南沢菜には、ほろも草ソテー、ナムル、納豆あえにほろも草を使っています。ほろも草をおいしくたっぷり食べましょう！



今日は何の日？

12月  
22日

### 冬至

近年、冬至の日付は12月21日または22日で、今年（令和4年）は22日。北半球では太陽の高さが1年で最も低くなる。そのため、1年中最も昼（日の出から日没まで）が短くなり、夜が最も長い。この日に柚子を浮かべた柚子湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれている。

