



今年も残りわずかとなりました。12月は、クリスマスに餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで元気に新しい年を迎えましょう。

## 12月22日は冬至

**んのつく食べ物** なんきん(かぼちゃ)・れんこん・うどん  
冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。  
この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。  
冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



### 噛むと、いいこといっぱい！

#### 噛む習慣の獲得は生涯の食生活の土台に

噛むことは、まず栄養の消化・吸収に欠かせません。噛むことで唾液がよく出て食べ物が嚥下・消化しやすくなり、胃や腸への負担が少なくなります。

#### 噛むメリットはこれ！

気持ちの安定…よく噛むことで脳の血流が増えて脳が活性化するとともにリラックス効果が生まれ、ストレス解消にもつながります。

唾液ができる…食べ物を飲み込みやすくなり、窒息防止にもつながります。

発音がしやすくなる…言葉の発音に必要な舌・唇・頬などの筋肉が噛むことによって発達していきます。

表情が豊かになる…噛む動きで、顎の横の咬筋やこめかみあたりにある側頭筋などの咀嚼するための筋肉に加え、口周りや頬などの表情筋が発達していきます。

#### 噛まないデメリットはこれ！

- ① 丸飲みや早食いにつながる
- ② 詰め込み食べになりやすくなる
- ③ 肥満につながる
- ④ 窒息事故が起きやすくなる
- ⑤ 咀嚼能力が身につきづらくなる



### 年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばは、そばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。



### 早寝・早起き・朝ごはんが脳を育てる！

#### 朝のみそ汁がよい睡眠をもたらす

#### 一日の始まりを脳に伝える有力な料理はたんぱく質の多いみそ汁

私たちの体には体内時計が備わっており、目覚め、活動し、睡眠というサイクルを24時間でまわしています。朝の目覚めとともに交感神経が優位になり、スイッチが入り直す仕組みですが、これがうまくいかないと、子どもたちは目覚めが悪く、夜も寝付きにくくなったりします。脳に「朝が始まりましたよ」ときちんと伝える必要があるのです。そのために大事なのが、トリプトファンといわれる必須アミノ酸(たんぱく質)。必須アミノ酸は体内で作ることができないため、体の外から取り入れるしかありません。トリプトファンは、かつおだし・あごだしなど魚由来のうま味成分、そしてみそや豆腐などの大豆製品にもたっぷりはいっています。ついでにいえば卵にも。これらの朝ごはんを食べれば、昼活発に動き、夜は自然と眠くなる、という理想のリズムが生まれるわけです。



### 冬が旬の野菜

食べ物がたくさんとれて、多く出回る時期を旬といいます。

この時期は、おいしくて栄養価も優れているといわれています。

- \*だいこん \*ブロッコリー \*ほうれん草 \*かぶ
- \*れんこん \*はくさい \*ねぎ(根深ねぎ・青ねぎ)



#### 冬野菜を温かい料理でたべよう

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりとることができます

#### 《冬野菜のシチュー》 以上児約4名分

- ・鶏こま 80g ・玉ねぎ 120g ・人参 100g ・しめじ 20g
- ・じゃが芋 120g ・コーン 36g ・カリフラワー 30g
- ・ブロッコリー 30g ・白菜 75g
- ・バター 16g ・小麦粉 16g ・牛乳 160g
- ・コンソメ 5g ・薄口醤油、食塩

- 1、鍋にバターを入れて溶けたら小麦粉を加えて混ぜ合わせる。  
そこに少しずつ牛乳を加え、とろみがつくまでかき混ぜる。
- 2、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、少なめの水を入れる。他の野菜類も入れて煮る。1のホワイトソースを加える。
- 3、コンソメ、薄口、食塩で味をととのえる。

#### 《ふわもちココアーナツ》

以上児約4名分

- ・白玉粉 32g ・ホットケーキミックス 50g
  - ・ヨーグルト(無糖) 30g
  - ・絹ごし豆腐 60g ・純ココア 1.6g
  - ・揚油 ・グラニュー糖
- 1、白玉粉、ケミックス、ヨーグルト、豆腐、ココアを全て入れて混ぜ合わせる。
  - 2、ディッシャーを使い160℃程の油で揚げる。
  - 3、グラニュー糖をまぶす。