

季節の移り変わりを感ずることが多くなってきました。どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。また、風邪が流行する時期でもあります。子どもの体調管理には気をつけたいものですね。風邪の原因は、気温や湿度が低くなり抵抗力が弱まってしまうからです。風邪予防のためにも食事のバランスをとり、温かい食事をとるようにしましょう。温かい食事といえば、野菜（根菜）がおすすめです。この時期は甘みも増して美味しく、体を温めてくれます。食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない体で元気に過ごしましょう。



偏食改善の支援（感覚を確認する～嗅覚篇～）

お子さんの中には、食事が全くとれなくなるほど極端に苦手なおいがあったり、一般的には気づかない程度のおいに気づき、食事がとれなくなる場合があります。家庭では提供されないメニューも集団生活で提供されることもあり、経験のないおいに接する際には注意が必要です。幼児の間に少しずつ慣らしていくと大丈夫になることも多いので、避けるのではなく、慣らすことを行っていきましょう。

○苦手なおいがすると食べられない（魚のおいなど）

- ・調理後においの苦手な食材を取り除けば食べられる場合、できるだけその食材と一緒に調理し、調理後に取り除いて提供します。食べ慣れてきたら、少しずつ苦手な食材を残したまま提供しましょう。
- ・においが苦手な食材と一緒に調理したものが食べられない場合は、調理段階でその食材を取り除く必要があります。



12月22日は冬至です。冬至の日に「ゆず湯に入ると風邪をひかない」、「かぼちゃを食べると風邪をひかない」と昔から言い伝えられています。クリーム煮やあんかけなどもおすすめです。




12月22日のクリスマスメニュー♪

手羽元揚げ・スパゲティナポリタン
オニオンスープ・ケーキ・いちご

お楽しみに！



Merry Christmas