

ことし とうじ
今年の冬至は
21日(土)です♪



ごちそうさま



とうじ 「冬至」ってどんな日？



とうじは、1年の中でいちばんお昼の時間が短い日で、とても寒くなります。やがてくる本格的な寒さに負けず元気に過ごすための昔からの知恵が、今でも大切に伝えられています。

「かぼちゃ」を食べて健康を願う



冬至には、「かぼちゃ」を食べて健康を願う習慣があります。「ん」のつく食べ物で、「運」を呼び込もうという風習で「かぼちゃ」(なんきん)が有名です。ほかにも、れんこん・にんじん・ごぼう・うどなど食べて縁起をかつぎ、栄養をつけて寒い冬を乗り越えましょう。また、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入る習慣もあります。ゆず湯は体をポカポカに温めて、かぜをひきにくくする効果があるそうです。



かぜに負けない丈夫なからだをつくろう



ビタミンA

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、人参、かぼちゃ、レバーなどに含まれ、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。



ビタミンC

寒さを防ぐホルモンを助ける働きがあります。野菜サラダ・さつまいも・みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



水分補給

ウイルスは寒さと乾燥を好むため、のどや鼻の乾燥を防ぎましょう。



たんぱく質

寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・卵・牛乳・豆腐などを毎食に取り入れましょう。

《五感で「食」を楽しもう!》



④ 聴覚(音を聞く)

キッチンにあふれる音で食への関心を高めましょう。

卵をコンコンと割る。シャカシャカと溶いて、ジュワッとフライパンに

流し入れてジュージュー焼く。

包丁でトントントンとリスミカルに野菜を切る。

鍋で野菜をグツグツと煮込む。

食事を作る音は、食べる前から食欲を刺激されますね。

「あっ、お茶碗の音だ。もうすぐごはんができるのかな？」

「やかんがシューシュー鳴ってる。お湯が沸いたよ。」

音の体験を積み重ねていくと、音で察し、気配を感じる知恵も育まれます。



食事中にはどんな音がする？

揚げ物のサクサクという音、生野菜のシャキシャキ、ポリポリという音など、口で噛んだときの音や、鉄板の上でお肉がジュージュー焼ける音など、耳を澄まして聞いてみるのも食体験のひとつです。



おもちゃつきではどんな音がするかな？



食卓での楽しい会話は、子どもの食べる意欲を増し、幸せな記憶として残ります。クリスマスにごちそうをいただくときには、クリスマスソングをかけて楽しい雰囲気にするのもいいですね♪

