

とこちゃんおだんご保育園

# 食育だより 12月号



12月になりました。一年で最後の月です。

12月はクリスマスや年越しなど、楽しい行事がたくさんあります。

体調を崩さないようにして、みんなで元気に新しい年を迎えましょう！

## 栄養たっぷりのココア

～冬にピッタリの飲み物～

ココアは「5 大栄養素（タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル）」とさらに「食物繊維」を含む完全栄養食です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨を丈夫にし、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いのお子様も、甘くて飲みやすくなるのでおすすめです。

また、最近の研究ではココアに含まれるポリフェノールがインフルエンザウイルスの感染を抑える効果があることが確認されています。

## ・・・絵本を通じて食育を・・・no.2

今回は行儀よく食べることを教えてくれる絵本のご紹介です。

『スプーンちゃん』 作 小西英子 定価 880円（税込）

対象 0歳から 福音館書店

「スプーンちゃんプリンたべるのプリンプリン」

「メロンたべようララメロン」

「いちごとミルクをぎゅっぎゅっぎゅっ」

リズムカルな言葉とともにスプーンちゃんが登場します。



『いただきます』

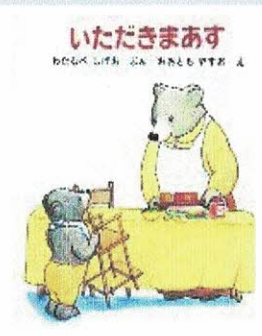
文 わたなべしげお 絵 おおともやすお

定価 990円（税込） 対象 1歳から

福音館書店

これはお行儀の本ではありません。

いざ食事をはじめようとするくまくん=幼児の悪戦苦闘ぶりがあるがままに、しかしあたたかくユーモラスに語った楽しい絵本です。



## 旬の食材

12月はいちごが登場します！

まだ食べたことがないお子様は、お家で食べてみてくださいね！

