

# さくら・キッチン

今年のカレンダーも残すところあと1枚になりました。

今年はコロナウイルスの影響で大変な年になりましたね。年末年始の長い休みはゆっくりした生活になりがちです。体調に気を付けながら元気に新しい年を迎えたいですね！

12月号

## 冬至のおはなし

12月21日(月)に冬至をむかえます。

昔から冬至の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入ると健康に過ごせるといわれています。

かぼちゃにはビタミンが多く含まれていて、ビタミン不足が心配な冬にぴったりの食べ物ですね。かぼちゃを食べて夜はゆず湯に入って体をほかほかに温めて、家族みんなで風邪を予防していきましょう！



5~6か月⇒10g

かぼちゃの1食あたりの目安量

7~8か月⇒10~15g

料理に合わせて量の調節をして

9~11カ月⇒20~30g

くださいね☆



甘くて調理がしやすいので、離乳食初期にもおすすめの食材です♡



## 生活リズムをととのえよう！

長いお休みの間はゆっくりした生活になりがち…

お休みの間も『早寝・早起き・朝ごはん』で、毎日元気いっぱいにご過ごしたいですね◎

**早寝**…子どもの心と体の成長にはよく寝ることがとっても大切！

楽しいテレビやゲームはほどほどにして、布団に入ってゆっくり体を休めましょう。

**早起き**…暖かい布団が名残惜しい季節ですが、朝はぱっと起きてカーテンを開けて、お日様の光を浴びたいですね。朝の光は体の元気スイッチ！一日を元気に過ごす準備をしてくれますよ。

**朝ごはん**…朝ごはんは一日の元気の源。おなかがすいて力が出ない…なんてことにならないように、朝ごはんはしっかり食べたいですね。

朝ごはんがなかなか食べられない子は、いつもより少し早く起きて、少し体を動かすとおなかがすいてくるかもしれません♪



1年間ありがとうございました。  
来年もよろしくお祈いします。  
よいお年を、お過ごしください。