

河北の食育だより



2023年も残り一か月ですね！年始年末は元気よく楽しく過ごしたいですね
体調を崩しやすい時期なので、バランスの良い食事・手洗いうがいに気を配りましょう。

冬至の七種

2023年12月22日は冬至です。昼が最も短くなる日です。
冬至に食べると**福**が来るといわれているのが**冬至の七種**です。
「ん」が2つ付く食材を食べると、(運気がつく)といわれています。

な**ん**き**ん** (かぼちゃ)・れ**ん**こ**ん**・ぎ**ん**な**ん**・に**ん**じ**ん**・き**ん**か**ん**
・か**ん**て**ん**・う**ん**ど**ん** (うどん)



家族で共食 (共食とは：家族全員で食事をする・誰かと食事をする)

年始年末はたくさんの人と一緒に食事をする機会が増えますね。

共食のメリットとは、...

- その日の子供の状況がわかる (身体面・精神面)
- 大勢で食べることで食事の時間が楽しくなる
- 食事のマナー・食材・食文化について話す機会が増える
- 栄養バランスが良くなる

家族一緒に週に1回は共食し、少しずつ回数を増やせるようにしたいですね。



今年も一年間
ありがとうございました

