

1月前半は暖かい日が多かったものの、その後、寒波がやってきて、他の地域からは雪の便りも聞かれました。まだまだ一年で一番寒いこの時期、風邪などひかぬよう体調管理に気をつけて過ごしましょう。



## ※子どもの冬の食事…おやつも1食と考えて

夏の暑い時期は気をつけていたものの、冬場の水分補給は怠りがちです。夏ほど汗をかかないですが、乾燥対策の意味でも水分補給は大切です。

水や麦茶、ほうじ茶、果汁、牛乳、スポーツ飲料などを午前と午後それぞれ1回コップ1杯程度は飲ませましょう。また、外出から戻ったら手洗いとうがいをした後に水分補給をするようにしましょう。

1度にたくさん食べることができないという幼児の生理的特徴を理解し、栄養低下を招かないよう、おやつを軽い1食と位置付け、エネルギー補給と同時にミネラルやビタミン類が取れるものを準備するとよいでしょう。味や食材を工夫して、おやつとしての楽しさと栄養を配慮したものが長続きします。

例えば、おにぎり、煮込みうどん、ホットケーキ、焼き芋、蒸しパン、お好み焼きなど。これに野菜の料理と季節の果物があれば言うことなし！野菜はキュウリや大根のスティック、人参やさつまいろの甘煮、カブやカリフラワーのピクルス、ポタージュや豚汁などでもオッケーです。

## ※『いいから いいから』

楽しい絵本を見つけました。題名は「いいから いいから」(長谷川義史著 絵本館)。「いいから いいから」が口癖のおじいちゃんが主人公。突然の雷の親子の訪問にも動じることなくおもてなし。翌朝、起きてみると、あら大変！



カリカリしているのが馬鹿らしくなってなんとなく、ほっこりする、気持ちが温かくなるお話です。