



# あさほタイムズ12月号

寒さがぐっと増してきました。気づけば師走の声が聞こえてきそうです。  
改めてお正月について調べてみるとお正月は年神様を家にお迎えして新年を祝う一年で最初の大切な年中行事という事が分かりました。新年の為の準備を始めるのは12月13日でこれを『正月事始め』といい31日までに全ての準備を終わらせるそうです。12月13日というのはクリスマスより前で早い気もするのですが、丁寧に新年に向けた準備が出来るのも気持ちのいい新年が迎えられそうでいいですね。

## ごちそうシーズン!

大人と同じものを子どもが食べても大丈夫?!

クリスマスや年末年始、普段とは違うメニューが食卓にあがることも多くなります。こどもにとって大人の食べている食べ物は魅力的です。でも大人と同じ食品を子どもが食べると胃腸や内臓に負担がかかる場合がありますので注意が必要です。

- ・市販のケーキ 糖分や油分が多いので3歳を過ぎてからのほうがいいでしょう。スポンジにヨーグルトをのせるなど工夫してみてください。
- ・ハムやソーセージ、かまぼこなど 塩分や添加物が多いので1歳を過ぎてから、食べても少量にします。
- ・おもち 安全面を考えるといろいろな意見がありますが3歳前後から食べることが多いようです。小さく切ってゆっくり食べられるように大人がそばに付き添うようにしましょう。
- ・ぎんなん ビタミンB6の欠乏を引き起こすチルピリドキシという物質が含まれ食中毒症状を起こすこともあります。
- ・アルコールを含む食品 洋酒入りチョコレートや、奈良漬けなどは子どもにあたえないようにしましょう。
- ・さしみや魚卵 刺身は生ものなので新鮮なものを3歳過ぎてからにしましょう。イクラやたらこなども塩分が多くアレルギーを起こしやすいので3歳を過ぎてからにします。
- ・たこやいか 固く、消化も悪いので、しっかり噛めるようになってからにします。
- ・生卵 アレルギーを起こしやすいとされています。2才以下の乳幼児は特に生卵を避け、できる限り十分加熱した卵料理を食べるようにしましょう。



12月の 木まぐろ、たかまぐろ (喜多瀬) は...

12月 21日 (木)

AM 10:30 ~ (人数が集まると次第  
始まります。)

### 季節の絵本紹介

『ふたつのいちご』 林明子 作



クリスマスケーキのいちごが足りない!そこでかすみちゃんはいちご探しに出かけるのです。やさしさや自信、どきどきや、動物とやり取りが出来る子どもの

世界がたくさん詰まった心温まる1冊です。

♪♪♪わらべうた紹介♪♪♪

『おやゆびねむれ』

おやゆびねむれ さしゆびも  
なかゆび べにゆび こゆびみな  
ねんね しーな ねんね しーな  
ねんね しな

「おやゆびねむれ」=親指をおりまげる。順に人差し指、中指、紅(薬指)指、小指、と折り「ねんね」からは、小指から順に開いていく。最後の「ねんね」で親指を開き、再び折り曲げ、「しな」で人差し指から小指までを全部一緒に折り曲げる。