








なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、子どもと一緒に特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



## 基本の調味料



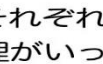
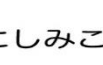
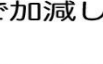


「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

**さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる

**し** 塩…少量で味が変わるので加減して入れる

**す** 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う

**せそ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

## 強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんな徹底することが大切です。

### 完食について

ついつい完食を強要してしまうことがあります。「ごちそうさま」をいわない子は、残食をチェックされることにストレスを感じているのかもしれませんが、子どもの気持ちを受け止め対応しましょう。