

「炭水化物（ごはん）を毎食摂りましょう、脂質（油）をなるべく減らしましょう」

「コレステロールの取り過ぎは、動脈硬化の原因。卵は1日1個程度にしましょう」

聞きなれた健康常識ですが、先日、権威ある医学雑誌でこれをくつがえす研究論文が発表され、波紋を呼んでいます。内容は、「炭水化物を多く摂るほど(食事の6割以上)死亡率が高く、脂質を多く摂るほど死亡率が低くなる」というもの。今流行の「糖質（炭水化物）制限ダイエット」（ライザップなどで有名になりました。）にも共通する理論ですね。このニュースに「やった！ご飯さえ抜けば、トンカツでも、唐揚げでも食べ放題♪」と一瞬小躍りしかけた私ですが、いや待てよ、この十何年かの際に、どんどん変わってきた健康常識だもの。あと何年か後に「やっぱり、油はダメでした〜」なんていう事になったりして・・・。

子育てにしても同じです。以前は良いとされていたことが、今はダメだったり、人間の科学は、日々変わっていき、全て“今の時点でそう言われているに過ぎない”という事のように。

・・・やはり、バランスを考えて食事をしておいた方がいいかな、と思い直したのです。

さあ、12月——もう2017年が残りわずか。まったく、年を重ねるたびに、時計の針は速さを増していくように感じられます。終わりよければ全て良し！のごとく、残り1か月、精いっぱい生活しようと、誓うのです。皆さんは、今年充実した生活ができましたか？

12月22日は冬至です”

「冬至」は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至には「ゆず湯に入る」「かぼちゃを食べる」などの風習がありますが、紀元前の中国で滋養のある食べ物を食べて、ゆっくり体を休めたのが由来とされています。昔は、冬になると野菜が収穫できずビタミンが不足していたため、ビタミンがたくさん含まれる“かぼちゃ”を食べるようになったそうです。園ではおやつに“かぼちゃほうとう”が出ます。おたのしみに！！

12月の献立（給食には、牛乳がつきます）（★の日にはご飯多目に持たせて下さい。）

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ☆ 5(火)餅つき大会！ | ★ 6(水)カレー、コールスロー |
| ★ 12(火)鯖竜田揚げ、ナムル、のっぺい汁 | ☆ 13(水)マーボ丼、中華スープ |
| ☆ 19(火)魚味噌マヨ焼き、ミネストローネスープ | ☆ 20(水)ホワイトシチュー、ジャコふりかけ |
| ☆ 26(火)タンドリーチキン、サラダ、コーンスープ | ★ 27(水)手作りさつま揚げ・三色浸し、なめこ汁 |

12月5日（火）もちつき大会！ ～～お手伝いいただける方、大募集！～～

つきたての餅を、みんなでいただきま～す！ 白飯はいりません。空の弁当箱を持たせてください。

◎ 10時、もちつき開始（参加できそうな方は、お帳面にしてお知らせ下さい。）