

食育だより

冬休み前に子どもたちが一生懸命掃除した保育室で、気持ちよく新しい一年を迎えることができました。新しい年も、子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思えます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、カズノコは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

郷土料理を 味わいましょう

沖縄のお正月料理は、おかずの入った重箱やお餅を仏壇にお供えし、その他、地域により内容は様々ですが、クープイリチーや、田芋でんがく、花イカ、昆布巻、ミミガー刺身、中身汁、天ぷら、三枚肉などがあります。最近では、本土のお正月に食べる、おせち料理やお雑煮などを食べる機会も増えました。いろいろな地域の郷土料理を味わうのもよいですね。

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。