



食育だより 1月



あけましておめでとうございます。そして今年もよろしく願います。今年一年皆が楽しく元気に過ごせますように…。

家族で食事を一緒に楽しもう！



お子さんの好き嫌いどうしていますか？

毎日の食事が子どもの体を作るからこそ、好ききらいは大きな関心ごとかもしれません。食の個性は、みんな違っていて、ちょっとした好ききらいはあって当たり前です。

好ききらいは、味の好み以外にも、摂食機能の発達・体調の変化・気持ち・環境などいろいろな要素から生まれてくるものです。だから、好きな食べもの・きらいな食べものは心身の成長とともに変化していく可能性があります。そう遠くない未来、子どもは自分で食べるものを選択するようになります。その時に、バランスの良い、からだにいい選択ができるように…

今できることは、素材の味やだしの味を繰り返し教え、楽しい食事の時間を過ごすことです。子ども達は大人と一緒に食事をすることで、食べ方やマナーをまねて学び、大人の食習慣をそのまま受けて育っていきます。それと同時に、家族とゆっくり食事を楽しむ時間は、子どもたちの心と身体を育てる大切な時間です。かけがえのない時間を大切にしましょう！



家族で一緒に食べて「おいしいね！」と共感できると、心も体も満足しますね。食べる量は、子どもが決めること。無理強いせずに、大人は規則正しい食事の時間にバランスの良い食事を準備しましょう！

おせち料理のひみつ

お正月に、家族みんなで食べる「おせち料理」は1年のはじまりを祝う料理です。一品一品に様々な願いがこめられています。

お正月料理特集！

おせち料理

おせち料理というのは、季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。節日には、1月1日、3月3日（ひな祭り）、5月5日（端午の節句）、7月7日（たなばた）などがあります。おせち料理は、それぞれ次のような意味をもっています。

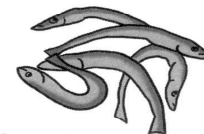
こぶまき

よろこぶに通じるので、楽しく暮らせるようにという願いが込められています。



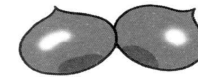
たつくり

昔、田を作るとき肥料にしたところから、豊作を願っています。



かちぐり

「かつ」という意味があります。



たい

めでたい魚という意味です。



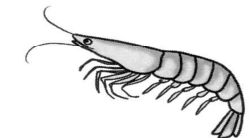
くろまめ

まめ（元氣）で暮らせるようにという願いが込められています。



えび

腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

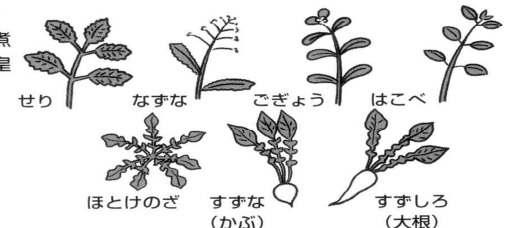


さといも・かずのこ



七草がゆ

1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って、1月7日に七草がゆを食べます。七草には、それぞれからだのためになる働きがあります。また、お正月でござそうを食べたおなかを、おかゆで休ませる意味もあります。



ぞう煮

「ぞう煮」とは、いろいろなものを一緒に煮るということです。室町時代に後醍醐天皇の皇子が尾張へ難を逃れたときに食べたのが始まりで、それから難よけに食べられるようになったといわれています。

