

食育だより

クリスマスに大掃除、お正月の準備と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらいやすい機会です。楽しくお手伝いできると、食欲にもつながります。



家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。

また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



大晦日の年越しそば

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家族で楽しんでみてください。



できるだけ食事のお手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。本土では冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといふ習慣がありますが、沖縄では「トゥンジー」(冬至)といえば、ターナム(田芋)です。昔はターナムを加えたジュシー(雑炊)を作りましたが、今ではジュシーとターナム料理をお供えするようになりました。昔ながらのトゥンジージュシーを作ってみてはいかがでしょうか。