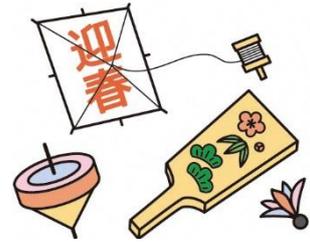


食育だより

冬休み前にみんなで大掃除をしたので、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います。今年もどうぞよろしくお願い致します。



正月の行事食 (おせち料理)

近年では、沖縄でもおせち料理を楽しむ家庭が増えてきました。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なく、数の子は「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、ご家族で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

沖縄の正月料理にかかせないのは、豚肉です。大晦日にはソーキそばを食べ、正月には豚肉入りのクーブイリチー、豚の内臓を使った中身汁などを食べます。餅正月ではなく、沖縄では豚正月と言っていいほど豚肉を食べるのです。その他、地域により内容は様々ですが、田芋でんがく、花イカ、昆布巻き、ミミガー刺身、天ぷら、三枚肉などがよく用いられます。

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・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。沖縄でもスーパーなどでこれら七草が手に入るようになりました。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。雑煮やおしろこ、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。