

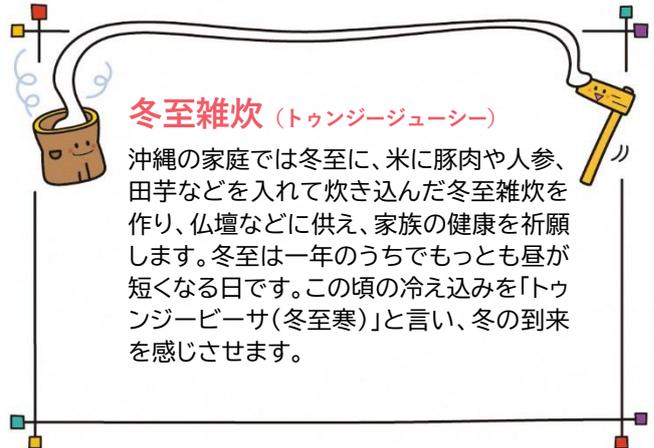
食育だより

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの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おうよい機会です。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。

冬至雑炊 (トゥンジー・ジュシー)

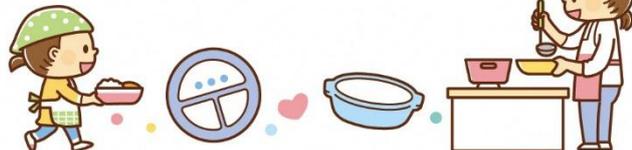
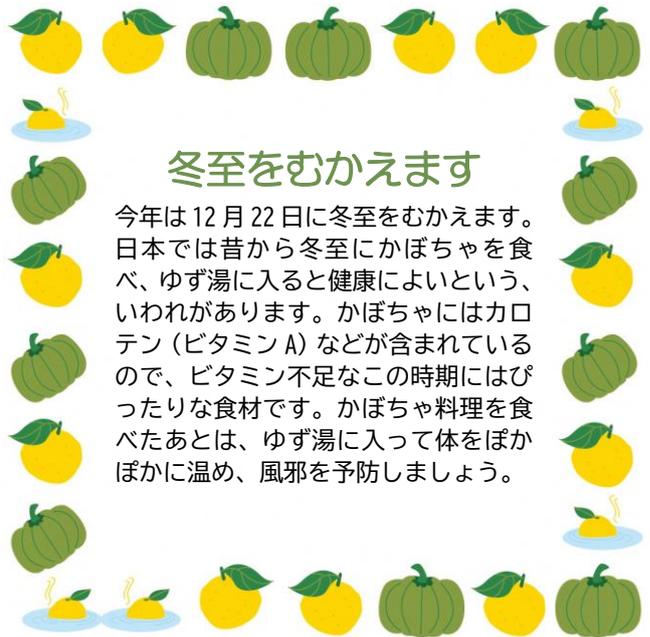
沖縄の家庭では冬至に、米に豚肉や人参、田芋などを入れて炊き込んだ冬至雑炊を作り、仏壇などに供え、家族の健康を祈願します。冬至は一年のうちでもっとも昼が短くなる日です。この頃の冷え込みを「トゥンジー・ビーサ(冬至寒)」と言い、冬の到来を感じさせます。



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。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかに温め、風邪を予防しましょう。