



# 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月から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

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。



## 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

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、ゆず湯に入るという習慣がありますが、沖縄では「トゥンジー」（冬至）と言え、ターナム（田芋）です。昔はターナムを加えたジューシー（雑炊）を作りましたが、今ではジューシーとターナム料理をお供えするようになりました。今年は、昔ながらのトゥンジージューシーを作ってみてはいかがでしょうか。

