



平成30年1月配布

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていききたいと思います。
ご家庭でのお正月のエピソードなどがございましたら、ぜひ教えてくださいね。

どうやって味覚は作られる？



子どもの味覚は、身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。

また、苦味や酸味は、経験をつむ事で好むようになる味です。味覚が形成されゆく今（0～6歳の時期）、いろいろな素材と味に慣れ、味覚の幅を広げていくことがとても大切です。

多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



春の七草

はこべら

こぎょう

すずしろ

すずな

せり

ほとけのざ

なずな

七草がゆには、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわって、「不足した緑黄色野菜を補う」という意味があります。

最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に七草がゆを試してみたいかたがどうか。



鏡開きで健康を祈る



お正月にお供えした鏡餅を、みんなで食べて健康をお祈りする行事のことを、「鏡開き」と言います。

餅を切ることが切腹のイメージがあり、縁起が悪いことから「開く」の文字が使われるようになったそうです。



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

