

食育だより



ピノキオ幼児舎

2023年度1月



寒さが一段と身に染みる日々が続いていますが、年末年始の楽しい行事後、生活リズムや胃腸の調子は乱れていませんか。この時季は、寒さから体力を奪われ、乾燥していることから風邪も引きやすいです。生活リズムや食生活を改めて整え、寒さや風邪に負けないよう元気よく新年をスタートさせましょう。

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」

年明けはじめての節句で、春の七草が入った七草粥を食べる習慣があります。春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、これを食べ1年の無病息災を祈るようになりました。正月疲れが出始めた胃腸の回復に、温かいおかゆを食べ1年の無病息災を願いましょう。



鏡開きでおもちを食べよう



お正月の鏡もち、松の内が開けたら鏡開きをします。木槌や金槌で割ったもちは、お汁粉や雑煮にして食べるのが定番ですが、小

さいものは油で揚げてかきもちにしても。一般的には1月11日ですが、関西などでは15日におこなう地域もあります。

5つの基本味「五味」

味を感じる感覚である味覚の基本は5つの味で構成されています。11月の食育だよりでお伝えした「うま味」、その他に「甘味」「塩味」は栄養摂取のために、「酸味」「苦味」は腐敗や毒物に注意するために必要なものと言われています。

酸味や苦味は、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」を伝える役目があるため、子どもにとっては苦手な味で、初めは受け入れられないものです。しかし、何度も繰

り返し体験する機会をつくることで、慣れていく味でもあります。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきますので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけず、多くの食材や料理を経験させてあげましょう。この経験が、幼児期のみならず、大人になってからの豊かな食生活・食経験へと繋がっていきます。



旬の食材

小松菜

江戸時代、江戸川近くの小松川周辺で栽培されたことから、徳川吉宗がこの名をつけたと言われている東京生まれの野菜です。現在でも江戸東京野菜の伝統小松菜として、昔ながらの小松菜が東京都内で栽培されています。スーパー等で流通している小松菜は、品種改良されたもので茎がしっかりとしていますが、伝統小松菜は、食感の柔らかさが特徴です。徳川吉宗も食べたかもしれないと言われている伝統小松菜、味わってみてはいかがでしょうか。



今月の食育ピクトグラム

9 産地を
応援しよう



地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

地産地消は、輸送距離が短いことで環境への負荷を低減でき、旬の栄養豊富な食材を新鮮なまま低価格で購入することが出来ます。また、その行動が地域経済の活性化へつながり、良い循環が生まれていきます。