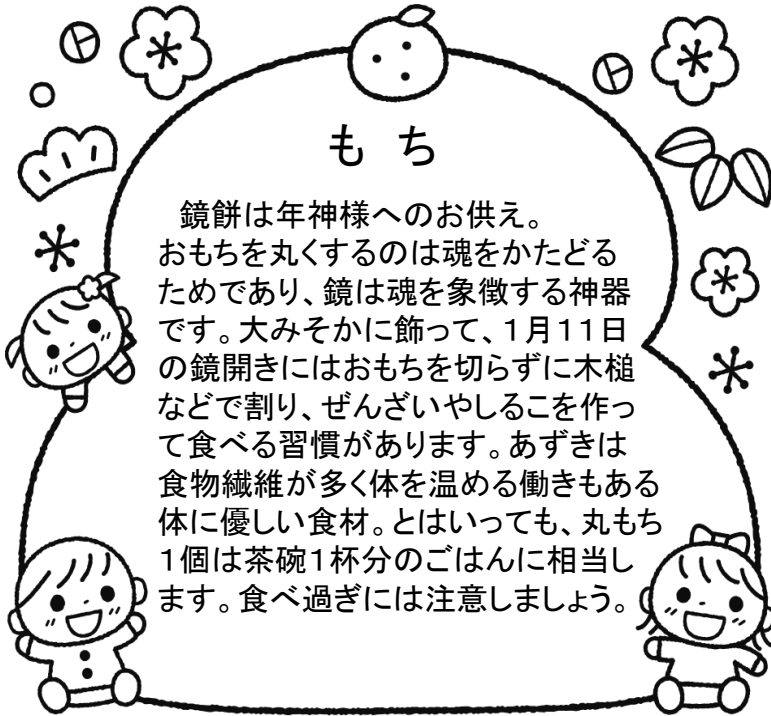
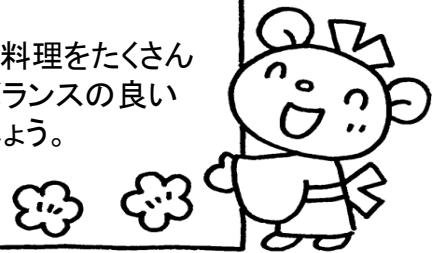


あけましておめでとうございます



お休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



もち

鏡餅は年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木槌などで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶碗1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

ターナム(みずいも)

旬:12月~4月



親芋のまわりに小芋がたくさんできるので、子孫繁栄をもたらす縁起物としては欠かせないターナム。

独特の粘りと風味が特徴的な芋と、ムジと呼ばれる茎芋(ズイキ:繊維を取り除き、アクをぬいて)を汁物などでいただきます。



子どもが好む味は？

味には甘味・塩味・酸味・苦味・うまみの5つがあります。甘味・塩味・うまみは、本能的に好む味とされ、早い時期から受け入れられる味です。逆に酸味・苦味は、体に悪そうな物を感知するために不快とされ、経験を積んで好まれていく味です。子どもの味覚は大人より敏感です。好む味だからといって濃い味を与えては判断基準が鈍くなってしまいます。豊かな味覚形成のためには薄味料理を心がけ、多くの味を経験することが大切です。

