

＊今月のテーマは「楽しく食事しよう」「郷土料理」「味わって食べよう」です

郷土料理とは??

その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理のことです。

沖縄の郷土料理には、給食でもよく提供される「ゴーヤーチャンプルー」「沖縄そば」「もずく丼」「イナムドゥチ」、おやつに提供される「ソーメンタチャー」「サーターアンダギー」「ヒラヤーチー」や給食ではでない「ラフテー」「ヒージャー汁」など他にもたくさんあります！

また園でも親子行事として楽しみますが、好き嫌いが分かれる「カーサムーチ」は月桃の葉で包んだモチを旧暦の12月8日に厄払いのために神仏に供え、家族の健康を祈願する年中行事となっています。散歩中に月桃の葉や花を見つけると、「ムーチーの葉っぱだ！」と言ってにおいを楽しむ姿も見られますよ(^^)

沖縄の郷土料理



沖縄そば



ゴーヤーチャンプルー



サーターアンダギー



ヤギ汁

楽しく食事をしよう！

食事は家族やお友達とのコミュニケーションを図る大切な場所です。食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。

家族や友達と食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、栄養も取りやすく何より美味しく食べることができます。家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をする機会を増やしていきましょう！！



味わって食べよう！

味覚には基本「五味」と言って、「苦味」「酸味」「甘味」「塩味」「旨味」があります。子どもは本能的に苦味と酸味を苦手としてしまいがちですが、何度も食事を通して経験することで徐々に味に慣れていきます。つい完食を目指しがちですが、一口食べられたら褒めて、少しずつ量を増やし、子どものペースに合わせながら無理なく、楽しく食事をするのが大切です☆

