



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。

年末年始のお休みが明け、久しぶりの登園を喜んでいる子どもたち。

寒い日と暖かい日の目まぐるしい沖縄の冬、体調も崩れがちになりますが規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱい新年のスタートをきりましょう。



食卓を囲む食事の大切さ

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを、「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。また、感染防止のため「黙食」が推奨され、食事中の会話を控えるなど、より一層子どもたちにとって「豊かなコミュニケーションのある食卓」が当たり前にある、という状況が難しくなってきました。

【共食のメリット】

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスのよい食事をとることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化の継承につながる
- マナーを学べる



コロナ禍以前を知っている私たち大人ができることは、食卓がもっている子どもの人格を形成する役割を、たとえ以前のように大人数で食卓を囲みワイワイとにぎやかに食事をするのができなくても上記の点を意識して心を育てる食卓を用意してあげる努力をすることです。子どもたちが温かい心を持って未来に向かうことを願っていますね。

<季節と食のはなし>

お正月にお雑煮を食べる習慣は、平安時代から。正月にやってくる「年神さま」に供えた餅やさとも、にんじんなどを雑多に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだといわれています。

一般的に東日本では焼いた各餅を入れたしょうゆ仕立て、関西・四国ではゆでた丸餅を入れたみそ仕立て、中国・九州地方ではゆでた丸餅を入れたしょうゆ仕立てのお雑煮が多いようです。そのほか地方によって様々なお雑煮があります。皆さんのご家庭ではお正月ならではの一品がありますか。それぞれのご家庭での味を子どもたちにも伝えていきましょう。

