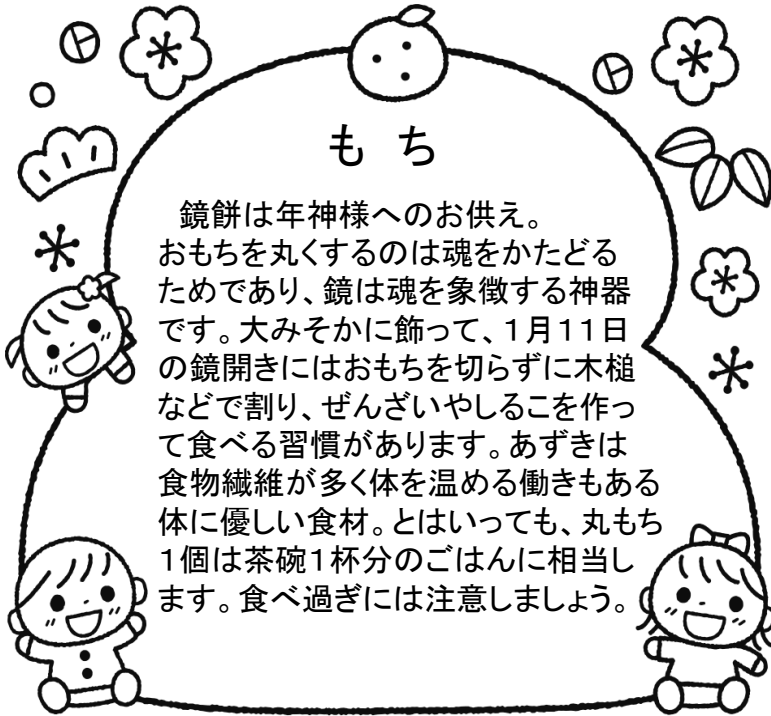
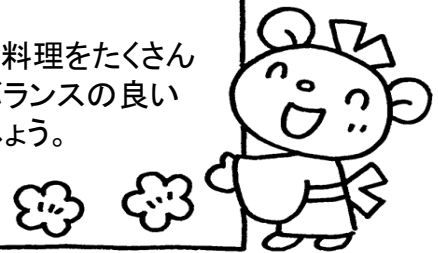


あけましておめでとうございます



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。

