



1月 食育だよ!

あけましておめでとうございます。

充実した年末年始を過ごされたことと思います。家族でたくさんのコミュニケーションがとれたこと
でしょう。家族そろって食べる機会も多かったのではないのでしょうか。

給食室からは、今年も「おいしい!」と言ってもらえるように、味も、彩も工夫しながらおいしい給
食を提供していきます。

食卓は会話を食べるところ

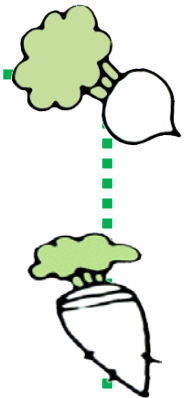
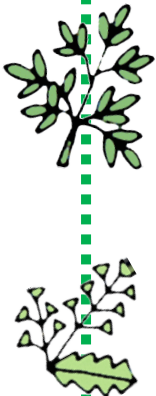


食卓は、会話を食べるところであり、また、大人を模倣する場でもありま
す。たとえば、お母さんが背筋をしゃんとして食べている姿を見て、子どもが
「いい格好だな」と思ったら、だんだんと模倣するようになります。お母さん
が一方向的にしゃべるのは会話ではなく説教です。食卓は説教を聞く場所ではあ
りません。心地よいことばで語りかけると、子どもも心地よいことばで返して
きます。心がおだやかになって食事もおいしくなります。食事とは食べるだけ
ではなくて、食べるまでのプロセスも含むものです。食事の場で子どもはたく
さんのことを学び取って、大人への道筋へ向かっていくのです。ゆったりとした、おだやかな会話を
して家族みんなで食卓を囲みましょう。



おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ご馳走がたくさん。胃の調子を整えるためや
厄よけのために、1月7日には、セリ・ナズナ・ゴギョウ・
ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる
「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆを
いただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いと
されていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいや
おしるこの所もあるようです。



七草がゆの作り方



材料 家族みんなで

七草…市販のもの1パック
米……1合強
水……1400cc
塩……少々

【作り方】

- ① 七草は、塩少々を加えて熱湯でサッと茹で、冷水にとっ
て水気を絞り、細かく刻む。
 - ② 米を洗い、鍋に水と一緒にに入れて約30分おく。
 - ③ ②を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、吹きこぼれない
よう40~50分炊く。
 - ④ ③が炊きあがる直前に①の七草を散らし、塩少々で味つ
けし、火を止めて約5分蒸らす。
- ♥スズナ(かぶ)とスズシロ(だいこん)の白い根の部分を
刻んで入れると甘みが出ます。