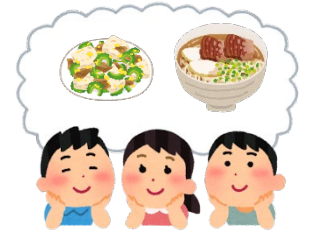


☆今月のテーマは「楽しく食事しよう♪」「郷土料理」「味わって食べよう」です。

みんなが大好きな食べること、せっかくのお食事を楽しみながら味わって食べていきましょう♪

☆郷土料理ってなに？

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を言います。



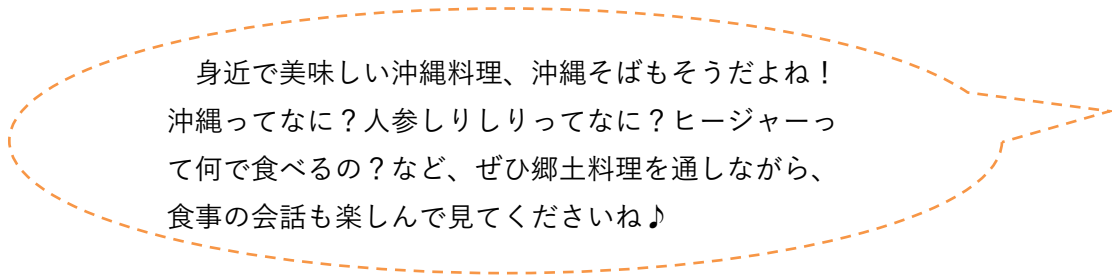
・沖縄の郷土料理にはなにがある？

☆みんなも大好き「ソーメンタシヤー」もそのひとつ、「チャンプルー」はよく聞くけど「タシヤー」って何？と思いますよね。どちらも炒め物を指していますが、チャンプルーは炒めた豆腐が入っているものを指すようですよ♪

☆「クープイリチー」は、昆布の炒め物。昆布は、「よろこぶ」とかけて、お祝いの席で欠かせない料理です。給食ではおかわりする子も多いですよ♪

☆「もずく丼」も給食で人気メニューのひとつ！もずくにはミネラルやビタミンが豊富で子どもにも、大人の美容、健康にもオススメの食材ですよ♪

☆「カーサムーチー」鬼餅とも呼ばれ、月桃の葉で包んで蒸した餅のことをいいます。旧暦の12月8日には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。ムーチーを蒸す時の月桃のカーサーのいい香りが家中に漂い浄める役目をすると言われていています♪



身近で美味しい沖縄料理、沖縄そばもそうだよね！
沖縄ってなに？人参しりしりってなに？ヒージャーって何で食べるの？など、ぜひ郷土料理を通して、食事の会話も楽しんで見てくださいね♪



☆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手とする味わいがあり、苦みと酸味です。何度も食事を通して、経験することで徐々に慣れていきます。様々な味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。大人に好き嫌いがあるように、子どもたちにも好き嫌いがあります。栄養が偏ると心配なこともあると思いますが、何が苦手何だろうとお話するのも、「形がイヤなの」「ぐにゃってするの」「イヤなの」等、意外な発見があるかもしれませんね！

