

たのしくたべようニュース

子どもたちに伝えていきたい 伝統的な行事食

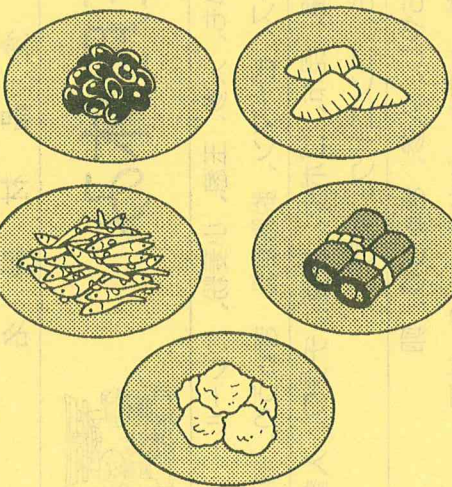
行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や雑煮、七草がゆなど、行事食を食べる機会が多くあります。家族と一緒に食べたり、食文化について話したりしてみませんか。

どうしておせち料理を食べるの？

正月の行事食といえば、おせち料理ですが、もともとは、五節句（正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神に供えてからいただく「御節供」が変化したものです。今では、正月料理のことだけを指すようになりました。また、おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。



おせち料理に込められた意味



黒豆 …まめに喜らせるように。

数の子 …にしんは多くの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝に恵まれるように。

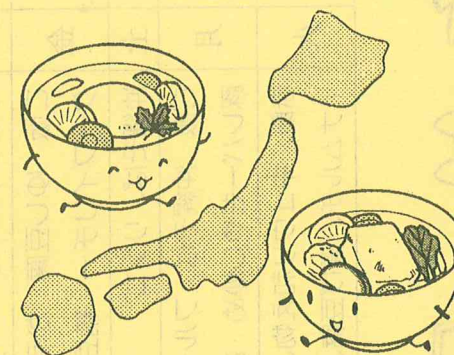
田づくり …昔、かたくちいわしが作物の肥料に使われていたため五穀豊穰を願って。

昆布巻き …「よろこぶ」ことが二重、三重となるように。

きんとん …黄金色が財宝を意味し、経済の発展を願って。

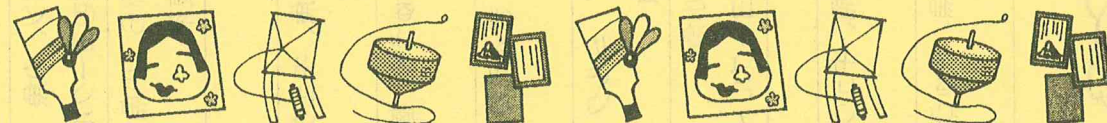
子どもと話そう わが家の雑煮

雑煮は、地域や家庭によって具材も味つけも異なります。おおむね、東日本は角もち、西日本は丸もちの傾向があるそうです。また、もちを入れない地域もあるそうです。ご家庭に伝わる雑煮に興味や関心が向くように「何が入っているのかな」などと家族で話題にしてみましょう。



子どもたちに伝えたい 七草がゆのこと

七草がゆとは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろが入ったおかゆのことです。正月七日の朝に食べて、その年の無病息災を祈る意味があります。七草がゆといっても、必ずしも七草をそろえなくても、身近に手に入る青菜でつくってみませんか。



正月に気をつけたい！ 窒息事故



乳幼児の食べ物による窒息事故は、0から2歳で多く発生していますが、年長児でも起こっています。窒息を起こしやすい理由のひとつに食べ物を丸のみしようとするのがあげられます。直径1～5cm程度の大きさでかみ切りにくく、ひとくちサイズで吸い込めるような食べ物は窒息の危険が高まります。窒息の原因となる食べ物はいろいろありますが、1月は特にもちを食べる際に注意が必要です。食べさせ方に配慮しましょう。

食べ物による窒息事故を防ぐために

- ・テレビを見ながらの食事や、口に入れたまま話すことはさせない
- ・食べる機能の発達に合わせて食品を適切な大きさにする
- ・食事の際は誰かがそばにいて注意して見守る
- ・ゆっくりよくかんで食べるように注意を促す
- ・遊んだり歩いたり寝転んだりしたまま食べさせない
- ・食事中にびっくりさせるようなことはしない

