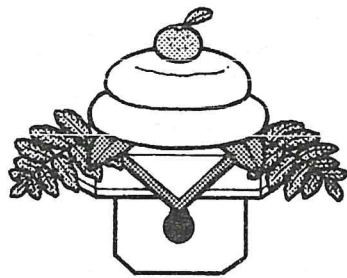


たのしくたべようニュース

子どもたちに伝えていきたい もちの食文化

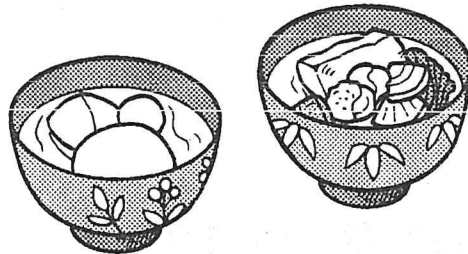
正月に欠かせないもちについて知り、食文化のひとつとして見直しましょう。

鏡もち



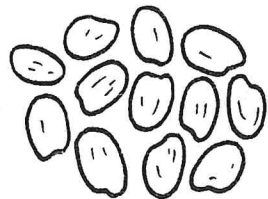
鏡もちは、新しい年の神様にお供えするもちです。神鏡の円形に似せてつくられたことが名前の由来といわれています。お供えしていた鏡もちを下げて食べることを鏡開きといい、切るには忌む意味合いがあるため、木づちなどで割って砕き、汁粉やあらねなどにして食べます。

雑煮



雑煮は、正月三が日の祝いの食べ物です。具材や味つけは各地さまざま、一般的に、東日本は角もち、西日本は丸もちが多く、すまし汁とみそ仕立てがあります。そのほか、あずき入りのもちが入った雑煮や、もちを入れない雑煮、雑煮を食べない地域もあります。

もちは何から
できているの？



もち米を蒸してついたものです。しかし、もち菓子の柏もちのようにうるち米の粉を使ったものもあります。また、もち米を蒸しただけのものは、おこわと呼びます。

もちはどうして
ふくらむの？



かたいもちを焼くと、熱が加わり、やわらかくなります。そして、もちの中の水分が水蒸気になって外に出ようとするため、ふくらみます。

おとなも見直したい食事マナーのお話⑩ 窒息事故に気をつけましょう

乳幼児が、ミニトマトや白玉、もちなどの食品をのどに詰まらせてしまう窒息事故が起きています。事故を防止するには、食品を小さく切って食べやすい大きさにしたり、ゆっくりと飲んで液と混ぜ合わせてからのみ込ませたりしましょう。また、食べ物を口に入れたまま話したり、遊んだり、あお向けの状態のまま食べることがないようにしっかりと子どもたちのようすを見守り、おとなが子どもの見本となるようにしましょう。



もちになんをつけてたべようかな？

せんで むすんだり えを かいたり してみよう

