

＊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

**郷土料理とは？** その土地の自然環境(風土)で手に入る食材を使って、地域独自の調理法で長く受け継がれてきた伝統的な料理でのことです



沖縄で有名な郷土料理は？

ゴーヤーチャンプルー



ゴーヤーと豆腐、卵などを炒めた家庭料理。

イナムドゥチ



豚肉、こんにゃくなどをいれたみそ仕立ての汁物。

サーターアンダギー



琉球菓子の一つ。小麦粉を油で揚げたドーナツのようなお菓子。

人参しりしり



千切りにした人参と卵を炒めた料理。ちなみに「しりしり」は、千切りと言う意味です。

沖縄そば



そば粉を使わず小麦粉とかん水で作る太麺と豚骨とかつおだしのスープが特徴。ソーキをのせたそばも人気。

その他にもたくさんありますが、おじー、おばーに聞いてみるのも良いですね!



楽しく、味わって食事しよう

一人で食べるご飯よりも、みんなで食べるご飯の方が美味しいですね。家族で会話を楽しみながら食べると、「食べる事は楽しい!」という気持ちを育み、子の心身の健康にもつながると言われています。そして、一つ一つの食材を味わって食べる事により「味覚・感覚の発達」「食べる力の向上」も見られるそうです。

子どもたちが「食べる事は楽しい、おいしい」と感じる経験を重ねることが生涯にわたる健やかな食生活の第一歩であり、「生きる力」を育む重要な「食育」の原点です!

