



# パクパクだより



2007年

# 12月

明照保育園

豊橋駅周辺の街を青白く彩るイルミネーションが、クリスマス盛り上げています。その美しさに、思わず足を止めてしまう方も多いのではないのでしょうか。

ところで、今月は冬至（とうじ）があります。一年の中で一番日が短くなる日で、今年は22日になります。

この日にかぼちゃを食べる「冬至かぼちゃ」という風習があります。本来、かぼちゃは夏に取れる野菜なのですが、昔の人は、野菜が少なくなる冬まで大切に保管し、ビタミン豊富なかぼちゃを積極的に食べることが、健康を維持するために大切であることを知っていたのでしょう。先人の知恵を受け継ぎ、バランスのよい食生活を心がけたいものです。



## とれたばしょはどこかな？

## お買い物で食育！

買い物は、子どもにとっていろいろな食品の知識を得る良い機会です。

野菜・果物・魚などの形や色、名前、どこで捕れた魚なのか？野菜の産地はどこ？など、お子さんに、食材の実物を見せながら教えてあげてください。

食べたい料理を作るには、どんな食材が必要なのか？お子さんに考えてもらいながら、買い物をするのも楽しいですね。

お子さんが、食についての興味が広がり、話題にすることも「食育」の一つです。今回のパクパクだよりは、お買い物と食育についてのお話です。



なまえをおぼえたよ

ぼくのなまえがわかるかな？

はくさいだね！



あいちけんでとれたやさいだよ！

愛知産

## なにからできているのかな？

豆腐やソーセージ、お菓子などの加工食品には、必ず原材料の表示があります。「何から作られた食品なのか？」を、お子さんに教えてあげてください。



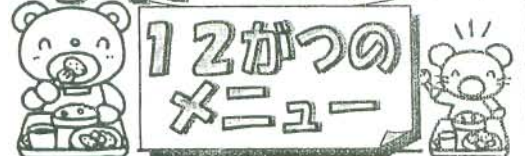
せんぶだいぼからできているんだね！

とうふ なつとうしょうゆ おから

だいぼくん

食品がお店に並ぶまでには、農家や漁師の方、食品メーカーの方、市場や輸送に携わる方など、たくさんの方が関わっています。「多くのおかげで、食事が出来る」ことを、買い物を通じて少しずつお子さんに話してあげてください。その他にも、「食べ物の旬」について、「生き物の大切な命をいただいている」こと、食品には「原材料・添加物・賞味期限・保存方法などの表記があり、購入する際の参考になっている」ことなど、毎日の買い物を通じて、お子さんの食品への知識・興味を広げてあげてください。

## 親子で作ろう 手作りおやつ



12がつのメニュー

### 材料（4人分）と作り方

あずき（乾）	80g
砂糖	大さじ6
白玉粉	80g
塩少々	

※小豆の煮方はいろいろありますので、調理員さんにも聞いてみてくださいね。市販の餡を使ってもいいです。

1. 白玉粉は水を加えてよくこね、丸めて茹でておく。
2. 小豆を柔らかく煮る。  
鍋に小豆とたっぷりの水を入れ、沸騰したら茹でてこぼす。これを2、3回繰り返したら、小豆がかぶるくらいの量の水で小豆が柔らかくなるまで煮る。
3. 小豆が柔らかく煮えたら、砂糖、塩少々を加えぜんざいを作り、白玉だんごを入れる。

