



食育だより

あけましておめでとうございます

令和 5年 1月号

(作成者) 栄養士 野原正子

沖縄の正月料理

おいしく食べて、お料理の話、食材の話、楽しくおしゃべりしましょう！

内地のおせち料理も大好き！ 琉球料理はもっと大好き！ 名前がわかるかな？
大切にしたい、ぜひ伝えたい味ですね。 (給食でもよく登場します。)



中身の吸い物



イナムドッチ



クーブイリチー



ターウムでんがく



ラフテー



赤カマボコ



サーターアンダギー



↑ 作り方は、
沖縄県栄養士会HPをご覧ください。

カステラカマボコ



冬休み
できるだけ食事の
お手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。
そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみては
いかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝って
もらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから
始めてみましょう。

そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への
関心を高めていきましょう。

新年は、エコバッグ（マイバッグ）もきれいに！！

最近、どこの店でもエコバッグが販売され、使用する
のが定着してきました。一人で数枚もっていることも
普通になりました。どのくらいの頻度で洗濯しているで
しょうか。目につく汚れやニオイがなかったとしても、
気づかないうちに汚れが付着し、食中毒菌が発生してし
まう可能性があるといわれています。

肉、魚、冷蔵、冷凍食品などの冷たい物は、まとめて入
れて、温かいものと、密着しないように入れましょう。
食品と日用品を入れるエコバッグを区別しましょう。食
品を入れたエコバッグの持ち運びは、短時間にしましよ
う。

【農林水産省HP参照】

清潔に保つポイント

定期的に
洗い、しっかり
乾かす

洗えないなら
拭き取りで

食品の
詰め方を工夫する

- ◆肉、魚、野菜は
ポリ袋に入れる
- ◆冷たい物と温かい
物を分ける
- ◆硬い物や重い
物を下に

食品と
日用品を
入れる
バッグは
別にする

食品の
持ち運びは
短時間に

保冷機能のある
バッグもよい



※農林水産省の資料などを基に作成