

第4回 公開講座 「季節を彩る、子どものための行事食」

食物栄養学科2年生「栄養指導各論実習Ⅱ」の食育ミニ講座「子供と一緒に作ろう！クリスマスメニュー」と併せて、平成29年12月7日（木）に行った。9名の参加者があった。

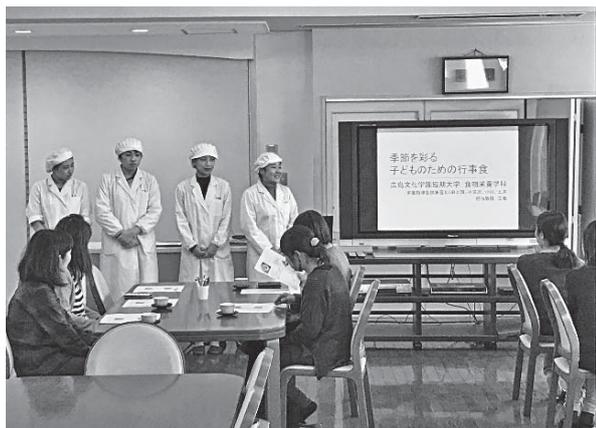


写真1：講座の説明

講座の内容は、冬至（今年は12月22日）にかぼちゃを食べる理由、クイズ「冬至に食べると良い食べ物は？」、正月（おせち料理）のメニューとそれぞれのいわれや意味であった。

行事食は収穫を祝い、健康を願う日本の伝統文化の一つであり、家庭で行うメリットを5つ紹介した。①子どもとの楽しい思い出が作られる②子どもの記憶にしっかりと残る③理にかなった食べ方をするので、からだも喜ぶ④改めて、食べ物に感謝する心を教えられる⑤子どもに日本の文化を知ってもらえる。

最後に絵本や紙芝居、書籍の紹介を行った（以下）。



なお、「子どもと一緒に作ろう！クリスマスメニュー」については活動報告で報告した。実施後、参加者からは、「絵本などから子供に食の興味を持って貰うのもいい」「クリスマスメニューを考えてなかったので、子供たちと楽しみながら唐揚げや、クッキーを作りたい」との感想があった。

（文責：江坂 美佐子）