

食育だより

令和4年11月 長野市 保育・幼稚園課



和食を味わう

『和食』とは、料理だけではなく、「いただきます」のあいさつや、どの器に盛って、食卓に並べるかといった、日本人がこれまで築きあげてきた食の知恵と工夫・慣習全てを総称する伝統的な食文化のことをいいます。2013年にユネスコの世界無形文化遺産に『和食』が登録され、子どもたちにも『和食』について考え、味わってもらおう取組みが進められています。

～大切にしたい日本の食文化～

「いただきます」と
「ごちそうさま」
食事の前と後には、食材や作ってくれた人への感謝の気持ちを声に出して伝えよう。



箸とお椀を きちんと持つ

毎日使っている箸は日本の食文化を代表する食具。茶碗や汁椀も、ご飯とみそ汁をいただく日本の食生活には欠かせません。



一緒に食べる

日本人は、自然の恵みである食を分かち合い、家族や地域との絆を深めてきました。



栄養バランスがよく健康的

ごはんを中心に汁物とおかずを組み合わせるのが和食の基本。正しい位置に、お椀やお皿を並べられるかな？

新鮮な旬の食材

海に囲まれ、豊かな自然に恵まれている日本には、地域ごと、その季節にとれる食材を活かす調理の知恵があります。



年中行事と食

お正月のおせち料理や、十五夜の月見団子など、年中行事と食文化には深いかわりがあります。



和食の基本 だし

11月24日は和食の日です

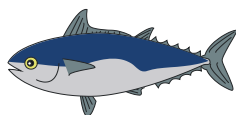
『だし』とは、水やお湯を使って、昆布やかつお節などのうま味を引き出した汁のこと。天然素材を使った『だし』は香りがよく、うま味や栄養がたっぷり！味つけが薄めでもおいしく感じられるので、健康にもつながります。

☆ いろいろな『だし』

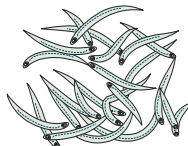
昆布



かつお節



煮干し



干しいたけ



§園の給食のみそ汁は「煮干し」から、すまし汁は「さば節」からだしをとっています

乳幼児期は、味覚が形成されていく上で大切な時期です。素材に触れ、色や形を見たり、においをかいだりすることの積み重ねで、味覚の幅が広がっていきます。

