

食育だより

令和3年11月 長野市 保育・幼稚園課

11月24日は
和食の日

和食を食べていますか？

2013年ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。「和食」について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくように願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されました。



～大切にしたい日本の食文化～

「和食」は、料理だけでなく、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを表すあいさつや、季節や地域の特徴をもとに人々の工夫や慣習全てを総称する伝統的な食文化のことをいいます。

「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。

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。

栄養バランスがよく健康的

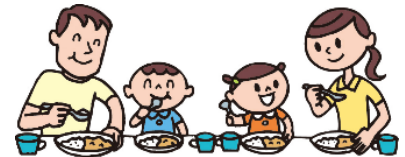
ごはんを中心に汁物とおかずを組み合わせる食べるのが和食の基本です。正しい位置に、お椀やお皿を並べられるかな？

年中行事と食

日本人の食文化は年中行事と深く関わって育まれてきました。自然の恵みである食に感謝し、分かち合い、食の時間を共にすることで家族や地域との絆を深めてきました。

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。



～大切にしたい和食の基本「だし」～



「だし」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です。天然素材を使った「だし」は香りがよく、うま味があるため、味つけが薄めでもおいしく感じられます。和食には、昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどのだしがよく合います。

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



幼児期は、味覚が形成される重要な時期です。食材に触れ、色や形を見たり、においをかいだりすることで、味覚の幅が広がっていきます。最初は苦手でも繰り返すことで、その味を受け入れられるようになります。