えいようしだより

11月号



湯梨浜町役場　子育て支援課
栄養士　　宮本
電　話　　35-5346
ＦＡＸ　　35-3697
メール
ykosodate@yurihama.jp

知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長

2013年、日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。園ではこの和食文化を大切にし、子どもたちの食育に取り組んでいます。

そもそも「和食」ってなあに？

和食とは、ごはんを中心に、汁物、主菜（魚や肉）、副菜（野菜や海藻）を組み合わせる食事です。
一汁三菜が基本ですが、カレーライスやお寿司、うどんなども和食の一つといえます。

和食の柱「五感」「五色」「五味」「五法」の考え方

和食の柱	内容	子どもへの働きかけ
五感	視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚で料理を楽しむ。	園では、見た目・香り・食感など、五感を大切にし、食事中の会話を通して五感を意識させています。
五色	赤・黄・緑・黒・白の５色を食卓に取り入れる。	栄養バランスが自然と整うだけでなく、視覚でも食事が楽しめます。
五味	甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の５つの味を意識して組み合わせる。	複数の味を組み合わせることで、素材の味を引き出し、食べ物の味を深く味わう経験ができます。
五法	生・煮る・焼く・揚げる・蒸すの５つの調理法を使う。	多様な調理法で様々な食材を引き出し、食事を豊かにします。

和食が持つ、日本の文化とつながる５つの特徴

①自然の尊重と繊細な季節感を楽しむ

四季を感じる食材を取り入れ、季節の美しさを食卓で楽しみます。

②調理・加工の独自性

「だし」を上手に使い、素材のうま味を生かします。油や調味料は控えめで、ヘルシーです。

③多様な発酵食品

みそ・しょうゆ・漬物・納豆など、発酵食品が豊富。和食ならではの深い味わいを生みます。

④行事と密接につながり

正月のおせち料理、ひな祭りのちらし寿司など、地域の行事と食文化が結びついています。

⑤日本各地の食文化との融合

海・山など多様な食材を使い、地域ごとに特色ある郷土料理が生まれています。

和食で食卓を豊かに！

①まずは「ごはん」に「汁」をプラス

具だくさんのみそ汁を添えるだけで、水分・野菜・大豆製品など様々な栄養素が摂取できます。

②旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番おいしいんだよ」など季節の話題を通して食への興味を深めましょう。

③手伝いをお願い！

「おみそ汁の具を選ぶ」「よく洗う」など、食事の準備に子どもも参加させることで、食への興味や感謝の気持ちが育ちます。

子どもの味覚は、毎日の食事と体験の積み重ねで育っていきます。焦らず、楽しく、家庭で「おいしい！」を増やしていきましょう♪