



ほかほか

令和7年度11号
西綾瀬りりおっこ保育園
庄木



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、単なる献立ではなく、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、子どもたちの食育に取り組んでいます。

★和食の柱「五感」「五色」「五味」「五法」の考え方

和食の知恵	内容	子どもへの働きかけ
五感	視覚(盛り付け)、聴覚(食事の音)、嗅覚(香り)、味覚(五味)、触覚(食感)のすべてで料理を楽しむこと	園では「カリカリ」「ツルツル」などの食感を大切に、食事の会話を通じて五感を意識できるようにします。
五色	赤・黄・緑・黒・白の5色を食卓に取り入れること	栄養バランスが自然と整うだけでなく、視覚で季節や彩りを楽しめます。
五味	甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つの味を意識し、料理の中で複雑な味わいを作り出すこと	複数の味を組み合わせることで、素材の持つ味わいに深みが増し、食べ物に対する興味を育てます。
五法	生(切る)・煮る・焼く・揚げる・蒸すの5つの調理法を使うこと	多様な調理法で、一つの食材から様々な味や食感を引き出します。

★なぜ、和食が子どもにとっていいの?

ポイント	具体的な効果
栄養バランスの良さ	和食は、主食(エネルギー源となる)、主菜(体をつくる)、副菜(体の調子を整える)をバランス良く摂取できます。
豊かな味覚の発達	「うま味」を活かした薄味は、濃い味付けに頼らず、素材本来の味を知る練習になります。幼少期に豊かな味覚を育むことは、偏食を防ぎます。
健康的な食習慣	食物繊維が豊富な海藻や豆類、野菜を多く使い、脂質が控えめ。生活習慣病の予防にもつながります。
姿勢と集中力の育成	箸を使って食べることで、手先の細かな運動能力の発達を促し、正しい姿勢で食事をするにつながります。

★和食で食卓を豊かに!

1・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは具沢山のお味噌汁を添えてみましょう。これ一つで、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美味しいんだって!」「どうやって育つか知ってる?」など、会話を通じて食材への興味を深めましょう。



高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	40g	<調味料>
豚肉	150g	だし汁 100cc
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ 大1
干し椎茸	1個	砂糖 大1
卵	2個	酒 大1
みつば	少量	みりん 大1

- 高野豆腐と干しいたけは湯で戻す。高野豆腐はしばって1cm角に切り、干しいたけは半分の薄切りにする。
- 玉ねぎはくし切りにする。
- 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③にだし汁と調味料を加え、玉ねぎと干しいたけを入れ煮る。
- やわらかくなったら高野豆腐を加えて煮る。
- 溶いた卵を回し入れ、火を通し系みつばを加えて出来上がり。

ぞうぐみでバレンタインクッキーを作りました。



2月の誕生会プレート



2月の誕生会ケーキ