



2026年 2月

涌谷保育園

## 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、ごはんを中心とし、汁物、主菜、副菜を組み合わせる食事です。一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

### ★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し、食事中の会話を通じ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や探求心を育てます。 |
| 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、食卓を豊かにします。            |

### ★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

園の給食では、旬の食材を積極的に取り入れ、「季節を感じる心」を育んでいます。「寒い冬には、だいこんが甘いね」「春はいちごが美味しいね」といった発見を大切にしています。

#### 2・調理・加工の独自性

- 「だし」の活用：昆布やかつお節から丁寧にとった「だし」が基本。素材のうま味を活かすため、油や調味料を控えめにでき、健康的で薄味な食事が実現します。
- 多様な発酵食品：味噌、醤油、漬物など、微生物の力でできた発酵食品が、和食の味の深みを作り、さらには腸内環境を整える健康効果もたらします。

#### 3・行事と密接なつながり

正月のおせち料理、ひな祭りのちらし寿司など、和食は地域の行事と密接に結びついています。行事食は、食材の持つ意味や家族・地域とのつながりを子どもたちに伝えます。



#### 4・日本独自の知恵「乾物（乾燥食品）」の力

- 保存の知恵：干し椎茸、切干だいこん、ひじき、高野豆腐などの乾物は、昔ながらの食材を長持ちさせる知恵です。
- 栄養が凝縮！：天日で乾燥させることで、ビタミンDやカルシウム、食物繊維などの栄養価が生の状態よりも大幅にアップします。
- 子どもの食育：園では、乾物を水で戻す前の硬い状態を触らせたり、水に浸すと膨らむ様子を見せたりして、食べ物の変化を学ぶきっかけにしています。乾物特有の豊かな風味は、好き嫌いを減らす手助けにもなります。



### 5・豊かな自然の恵みと異文化の融合

- 海と山の幸：海に囲まれた日本の豊かな自然は、多様な食材をもたらします。米、魚、野菜、海藻、きのこなど、バラエティ豊かな食材が使われます。
- 柔軟な受容：カレーライスやラーメンなども、日本の食文化に組み込まれ独自に発展しました。新しいものを取り入れ、日本の風土に合うよう進化する柔軟性も和食の特徴です。

### ★なぜ、和食が子どもにとって良いの？

| 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、一生の財産となります。 |
| 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る、世界に誇る健康的な食スタイルです。              |
| 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（巧緻性）の発達を促し、正しい姿勢で食事をすることにつながります。                    |

### ★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・旬の食材を会話で

「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。



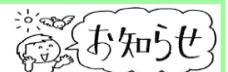
#### 3・手伝いをお願い！

「お味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加することで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。

### ★完全給食の日

麺の日：2月10日（火）

お誕生日会：2月20日（金）



お誕生日のお子さんの保護者を対象に給食試食会を開催しています。

ぜひご参加ください！申込みは担任まで！【大人の配膳量：一食300円】

### ★毎月19日は涌谷町「食育の日」

#### ☆1月の行事食の紹介☆

- |         |  |   |
|---------|--|---|
| 【お誕生日会】 | 《昼食》 カレーピラフ（雪だるま）<br>鶏肉の塩だれ焼き・ベイクドポテト<br>豆腐スープ・ミニゼリー | 《昼食》 ツナと玉葱の和風スパゲティ<br>ほうれん草のナムル<br>麦茶・みかん |
|---------|--|---|



- |       |                 |                   |
|-------|-----------------|-------------------|
| 【麺の日】 | 《おやつ》 麦茶・バナナパフェ | 《おやつ》 牛乳・さつまいもの羊羹 |
|-------|-----------------|-------------------|

