



11がつ 食育 だより

11月24日は和食の日

~世界で認められた「和食」~



すずらん
保育園
2025.11



皆さん、何気なく食べている「和食」ですが、実は平成25年に「世界無形文化遺産」に登録されました。世界で認められた和食の良さとは一体何でしょうか。

「和食」の良さを知ろう

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2,3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理（主菜）、野菜・いも・豆類などを数種類使った料理（副菜）、だしのきいた具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

＊ 和食の4つの特徴 （農林水産省HPより抜粋）＊

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいを表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり



和食の基本「だし」

だしは、食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしには、主に昆布や鰹節、にぼし、干し椎茸などの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、料理の塩分を減らすことができます。つまり、健康的な食事をすることができます。給食の汁物にもだしのうまみがしっかりときいていますよ。

ご家庭でも「だし」を使った和食をとりいれてみて下さいね。



すずらん保育園の給食では、旬の食材を取り入れながら、栄養バランスを考えた「一汁二菜」の和食を提供しています。



さつま芋ほりに行ってきました 10月14日



らいおん組で、さつま芋ほりに行きました。硬い土を掘ってもなかなか出てこないお芋…

シャベルや手で頑張って掘り進み、やっと出てきた！
皆、大喜びでした。

