



冬の足音が聞こえ始めた11月。「空腹は最上のソースなり」という言葉もあります。寒い日こそ外に出て体を動かすと、自然にお腹がすいて食欲が増してきます。みどり園でも園庭で遊んだあとや散歩から帰った後には「いただきます」の大きな声が響いています。



## 11月24日は和食の日



和食文化国民会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日(いい日本食)を「和食の日」と制定しました。

### 〈和食文化の特徴〉

#### \* 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、地域に根差した多様な食材が用いられています。



#### \* 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

#### \* 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



#### \* 正月などの年中行事との密接な関り

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食の味の基本となるのが「だし」。「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使って旨味をひきだしたものが「だし」です。

☆昆布・・・乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸という旨味が多く含まれ、消化を促す働きがあります。

☆鰹節・・・鰹を加熱・乾燥等加工したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸という旨味が多く含まれ、体力を高め、血行をよくする働きがあります。

☆煮干し・・・イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

☆焼きアゴ・・・トビウオを焼いて干したものを焼きアゴといいます。イノシン酸を多く含んでいます。

☆干し椎茸・・・干し椎茸は、椎茸を乾燥させたものです。グアニル酸という旨味が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。

自然の食材から手間をかけてとっただしはやさしい味です。はじめは少し物足りなく感じることもあるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がりが減塩にもつながります。

## 〈11月の食育予定〉

### のびのび組 芋ほりゲーム

園庭のみどり農園では、びかびか組さんのさつまいもが元気にツルを伸ばし収穫を迎えようとしています。のびのび組さんでは、新聞紙畑を準備して色々な芋ほりを楽しみます。芋の種類についてもお話します。

### びかびか組 野菜の旬について

スーパーで1年中買うことのできる野菜が増えています。これまで様々な野菜を育ててきた子ども達と一緒に「旬」について考え、食べ物の旬分けを行います。食べ物を選ぶ力につながって欲しいと願っています。