

和食だより

門司保育所(みどり園)

2025年11月号



今年は秋が一段と短く感じました。これから冬へ向かい、お店に並ぶ野菜や魚介類も冬の装いになってきます。温かい鍋やおでんなどの煮込み料理にピッタリな冬野菜には、免疫向上を助け、風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれます。栄養を効率よく摂取するためにも、煮汁ごといただく料理がおすすめです。

11月24日は和食の日

11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化として平成25年、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されている一方で、国内では和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているともいわれています。世界に誇れる「和食」について理解や意識を高める機会にしましょう。

和食文化の特徴

多彩で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



バランスがよく、健康的な食生活

飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形とされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



自然の美しさの表現

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。



年中行事との関り

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食事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。



和食に欠かせないだし

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆布



★うま味: **グルタミン酸**
★用途: すまし汁
野菜料理

鰹節



★うま味: **イノシン酸**
★用途: すまし汁
茶碗蒸し

煮干し



★うま味: **イノシン酸**
★用途: みそ汁
煮物料理

干し椎茸



★うま味: **グアニル酸**
★用途: 煮物料理

合わせだし

異なるうま味成分を組み合わせることで、うま味が倍増

グルタミン酸 × イノシン酸
グルタミン酸 × グアニル酸



11月はだしを基本に、「和食」を楽しむ月にしてはいかがでしょうか



11月24日は「和食の日」

10月の食育活動

いもほり(のびのび組)



さつまいもがおいしい季節になりました。おやつ「焼き芋」は大好評です★「いも」にも様々な種類があることを「芋ほり」を通して知ること、食べ物への興味・関心を広げていきます。おやつ時間には、里芋・じゃが芋・さつまいもの食べ比べを行います。

旬の食材(ぴかぴか組)



今年のみどり農園では、胡瓜とさつまいもがたくさん実りました。菜園やお手伝いで食材に触れる中でも、子ども達から野菜と季節の関係について話題がでることもありました。食材の「旬」について学び考えることで、食べ物を選ぶ力につなげていきます。