

食育だより 12月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

和食

今年のカレンダーも残すところあと1枚となりました。年末は、冬至、大晦日、お正月の準備と食に関するイベントが目白押しです。今月は2013年ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」について考えてみましょう！

和食の特徴



新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本は海、山、里と豊かな自然が広がっているので、たくさんの種類の食材があります。

また、食材を活かす料理方法や料理をするための道具が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんには汁物、いくつかのおかずを組み合わせる日本の食事スタイルは、栄養バランスが摂りやすいと言われています。油脂が少なく「だし」や「発酵食品」をうまく使っているのが特徴です。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

日本は、食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現します。

季節の花や葉で食材を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりしています。



正月などの年中行事と密接な関わり

自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域のきずなを強めてきました。



食文化を伝えていこう

食事のマナー

箸や食器の持ち方など

郷土料理

地域に伝わる料理

和食の調理

家族でつくってみよう

行事食

食で行事の由来を知り
食を楽しもう

一汁三菜

ごはんを中心に栄養の
バランスを考えよう

口中調味

口の中でご飯とおかずを混
ぜながら食べよう

子どもも食べやすい!ゴロゴロ野菜豆乳鍋 (2~3人)

作り方

・春雨(乾)	30g	・水(A)	400 cc
・かぼちゃ	1/4 個	・顆粒和風だし(A)	小さじ2
・玉ねぎ	1/2 個	・調整豆乳(A)	400cc
・ブロッコリー	1 株	・味噌(A)	大さじ3
・しめじ	1 株	・みりん(A)	大さじ2
・人参	1/3 本	・塩(A)	少々
・ウインナー	6 本	・すりごま(A)	少々

- ① 野菜やウインナーを食べやすい大きさ(ゴロゴロ)に切って食材すべてを鍋に敷き詰める。
- ② (A)を鍋に流し入れ沸々と煮る。豆乳が吹きこぼれないように注意し、野菜に火が通ったら完成。

かぼちゃも入っているので冬至の日にもおすすめ!