



あさか食育だより



北朝霞保育園5歳児作品

令和5年11月

これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けないからだづくりをしていきましょう。



「和食」を楽しもう！



「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのは、2013年のことです。バラエティに富む食材で作られていること、栄養バランスがとれる食事であること、旬の食材で季節を楽しめること、正月などの年中行事との密接な関わりなど、和食を通じた暮らしそのものが評価されたと思います。

和食は「一汁三菜」（主食、主菜、副菜、副々菜、汁物）が基本です。一汁三菜をそろえるのは難しいこともあるかと思います。そのようなときは「一汁二菜」（主食、主菜、副菜、汁物）で考えるとよいでしょう。副菜にお惣菜を取り入れたり、果物を添えるとよいでしょう。

基本の和食（一汁三菜）



食器の並べ方

手前に箸、左手前に茶碗、右手前に汁椀、右奥に主菜、左奥に副菜、中央に副々菜を置く。手に持つ器は、手前や左に置くほうが食べやすいなど、食べる人のことが考えられています。

和食には、食べる楽しみのほか、見る楽しさ、かおる楽しさなどもあります。

① 見て楽しむ

日本はたてに長く、さまざまな食べものがとれます。和食は、さまざまなざいりょうを組み合わせ、うつわやもりつけのくふうも考えてつくられており、見て楽しめます。

② 音を楽しむ

かみごたえのある食べものは、食べるときにパリパリ、カリカリという音も楽しめます。

③ かおりを楽しむ

貝やきのこ、魚などをりょうりすと、さまざまなかおりを楽しめます。

④ 味わって楽しむ

しょうゆ、みそなどをつかい、味わいや風味を大切にします。かたさやしたざわり、おんどなども味わいのひとつです。



七五三の千歳飴

千歳飴は、七五三の祝い菓子として親しまれています。「千歳」には「長い年月」の意味があり、長い飴には「細く長く健康で長生きできるように」という願いが込められています。千歳飴の袋には、「松竹梅」や「鶴亀」の縁起ものが描かれています。

