



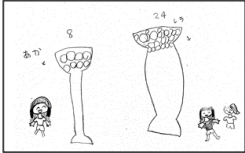
あさか 食育だより



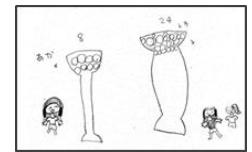
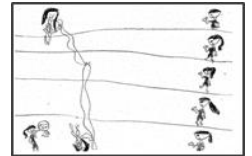
泉水保育園5歳児作品

令和2年10月
たんぽぽ

涼しい秋風が心地よい季節となりました。色づく木の葉に、ますます秋の深まりを感じます。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋など、色々ありますね。過ごしやすいこの季節を楽しみましょう！



伝統的な食文化☆和食☆



2013年、日本の食文化である和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化を守り、次の世代の子どもたちに繋げていけるよう改めて『和食』の4つの特性を紹介します。

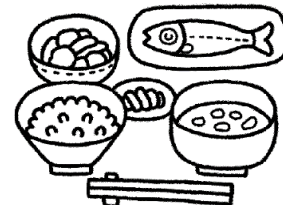
多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用

日本は、海、山、里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。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

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されています。



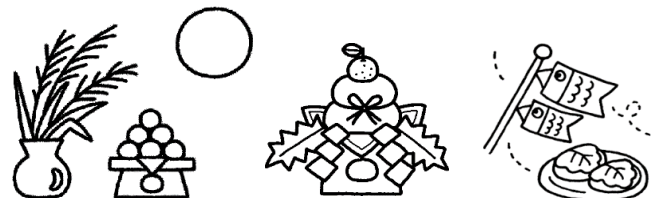
自然の美しさの表現

季節の花や葉などを料理にあしらひ、季節に合った調度品や器を利用し、自然の美しさや四季の移ろいを表現し、季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

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。ふだんの家族の食卓や祝い事、町や村での祭りなどで、自然の恵みを皆で共に食べるなかで『和食』は継承されてきました。



十五夜と十三夜

十五夜は旧暦8月15日の夜、十三夜は旧暦9月13日の夜に行われる「お月見」の行事です。この夜は、月が見える方向にすすきを飾り、だんごなどをお供えして月を観賞します。

2020年の十五夜は10月1日(木)、十三夜は10月29日(木)です。

地域によって、お供えするものは多少異なりますが、十五夜はさといも、十三夜はくりや大豆(えだ豆)のほか、秋の果物などをお供えし、収穫を祝います。

