

# 食育ひろば



今年度もあ товすかとなりました。この1年で、「食べられる食材が増えた」「お箸が上手に使えるようになった」など食事に関してもたくさん成長したのではないのでしょうか？  
伝統的な日本人の食文化である『和食』は世界に認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。新年度に向けて食生活を振り返るとともに、“和食のよさ”にふれてみましょう。

**【和食文化】** 「和食」文化とは、単なる料理ではなく、『自然を大切にする』という日本人のこころに基づく、食の習わしのこと

日本って  
どんな国？

- はっきりとした四季がある ●季節によって採れる食材が違う
- まわりを海に囲まれた島国で、魚などの海の幸が豊富
- 国土の7割が森林で、山と川がたくさんある



## 伝統的な日本人の食文化

### 特徴① ★多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は南北へ細長く伸びており、各地域にはその地域独特の食材が収穫されたり、栽培されたりしている。そして、それぞれの風土にあった食材を用いた「郷土料理」が受け継がれている。

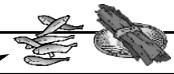


### 特徴② ★バランスよく健康的な食生活

「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いわれている。また、だしを活用し「うま味」を上手に効かせた食事は、脂肪分が少なくなり、肥満防止や長寿に役立っている。



かつお節や煮干、昆布、干しいたけなどには、「うま味」のもとがたっぷり



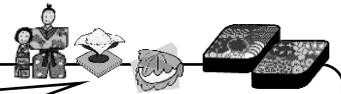
### 特徴③ ★自然の美しさの表現

料理の盛り付けをするときは、自然の美しさや四季の移ろいを表現する。旬の食材を使った料理に、季節の花や葉などを添えたり、季節にあった器や調度品を利用したりして、季節感を楽しむ。



### 特徴④ ★年中行事との関わり

「行事食」とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のこと。家族の健康や幸せを願う意味が込められているものが多い。行事食を家族や地域の人と一緒に食べながら、絆を深めてきた。



お正月【おせち】・桃の節句【ひなあられ】・端午の節句【かしわ餅】・大晦日【年越しそば】

### 『いただきます』『ごちそうさま』

『いただきます』は「食べる」「もらう」の謙譲語である「いただく」から派生した言葉です。

『ごちそうさま』の“馳走(ちそう)”は、食事の支度(しど)に走り回(まわ)ることを指します。

どちらも、命をくれた動植物、その食事に関わった人への感謝をあらわすものです。



### 食事のマナー

お箸の使い方、食器の並べ方、食べるときの姿勢などの食事のマナーと一緒に食べる人同士が気持ちよく食事を囲むための約束ごとです。

自分がおいしく・安全に食べることにもつながります。



未来に日本の食文化を伝えるためには、自然に感謝して残さず『食べる』、本を読んだり人に聞いたりして『学ぶ』、家庭や園で食事を『作る』、家族や周囲の人に『教える』ことが大切です。できることから実践してみましょう。

# たべもの なぞなぞ

「いろをぬるとでてる

たべものは なあに？」

1・2・3・4にいろをぬってみよう！

1→あか 2→きみどり 3→みどり 4→きいろ

