



食育だより

～知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長～

★そもそも「和食」って、なーに？


「和食」とは、ごはんを中心に、汁物、主菜（魚や肉）、副菜（野菜や海藻）を組み合わせる食事です。一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

★和食の柱「五感」「五色」「五味」「五法」の考え方


和食の知恵	内容	子どもへの働きかけ
五感	視覚（盛り付け）、聴覚（食事の音）、嗅覚（香り）、味覚（五味）、触覚（食感）のすべてで料理を楽しむこと	「カリカリ」「ツルツル」などの食感を大切に、食事の会話を通じて五感を意識させています。
五色	赤・黄・緑・黒・白の5色を食卓に取り入れること	栄養バランスが自然と整うだけでなく、視覚で季節や彩りを楽しめます。
五味	甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つの味を意識し、料理の中で複雑な味わいを作り出すこと	複数の味を組み合わせることで、素材の持つ味わいに深みが増し、食べ物に対する興味や探求心を育てます。
五法	生（切る）・煮る・焼く・揚げる・蒸す、の5つの調理法を使うこと	多様な調理法で、一つの食材から様々な味や食感を引き出し、食卓を豊かにします。

★なぜ、和食が子どもにとって良いの？

ポイント	具体的な効果
栄養バランスの良さ	和食は、 <u>主食（エネルギー源となる）、主菜（体をつくる）、副菜（体の調子を整える）</u> をバランス良く摂取できます。
豊かな味覚の発達	「うま味」を活かした薄味は、濃い味付けに頼らず、素材本来の味を知る練習になります。幼少期に豊かな一生の財産となります。
健康的な食習慣	食物繊維が豊富な海藻や豆類、野菜を多く使い、脂質が控えめ。生活習慣病の予防にもつながる、世界に誇る健康的な食スタイルです。
姿勢と集中力の育成	箸を使って食べることで、手先の細かな運動能力（巧緻性）の発達を促し、正しい姿勢で食事をする事につながります。



さつまいもと鮭のごはん



材料

- ・米 2合
- ・さつまいも 100g
- ・にんじん 30g
- ・しょうゆ 15ml
- ・鮭切り身 90g
- ・塩 少々

作り方

- ・さつまいも・にんじんをコロコロにカットする
- ・さつまいも・にんじん・しょうゆをいれ、お米と炊き込む
- ・鮭に塩をふり、フライパンやオーブンで焼く
- ・炊きあがった御飯に、ほぐした鮭を入れ混ぜたら出来上がり！

