

いいにほんしょく わしょく

# 11月24日は「和食の日」

ニチイキッズ  
和食推進 PROJECT

2013年、ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。ニチイキッズあいずみさかふじ保育園  
これを受け、11月24日（いい日本食）は「和食の日」と制定され、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として定着しています。農林水産省をはじめ関係省庁において、和食文化を次世代に継承するため、その価値を国民全体に共有する活動が展開されています。

ニチイキッズあいずみさかふじ保育園でも、2021年度より11月24日（いい日本食）の「和食の日」は、子どもたちへ和食や郷土料理の認識を深める機会として、和食の推進・継承を目的とした食育に取り組んでいます。

## 多彩で新鮮な食材と その持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。これを使用する郷土料理は、自然と食べ物との関わり、地域と食べ物の関わりに、子どもが関心を持つきっかけになります。



## 自然の美しさや 季節の移ろいの表現

季節ごとの行事や、子どもの成長を祝う行事のお祝い膳があるのも特徴のひとつです。自然の美しさや四季の移ろいを大切にし、食卓でそれを表現して楽しみます。

旬の食材を通して季節を感じることで、子どもの自然を大切にする気持ちを育てます。

# 和食の いいところ

ごはんに一汁三菜を基本とする食事スタイルは、栄養バランスをとりやすく、また「うま味」を上手につかうことによって、動物性油脂や塩分を控える事にもつながります。幼い頃の食体験は、将来の食嗜好の骨格を作ります。ごはんやだしのおいしさを体験しておくことが、健康的な食生活を送るための基盤になります。

日本人の食文化は、民族の年中行事と密接にかかわって育まれました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。正月のおせち料理やお雑煮など、年中行事に関わる行事食の由来を知ると、子どもの食への興味を引き出します。

## 健康的な食生活を支える 栄養バランス



## 正月などの年中行事との 密接なかかわり



## 和食の日（11月21日）の献立

子どもたちに伝えたい！和食文化

### 献立

- ごはん
- さつまいものお味噌汁
- さばの塩焼き
- でんぷい
- りんご
- 【おやつ】 小男鹿

### 献立のポイント

徳島県では、金時豆を使った郷土料理が多く親しまれ、「でんぷい」は、五目豆のような一品です。金時豆を大根、ごぼう等の根菜と煮込み、しょうゆと砂糖で甘辛く味付けをします。お祝い事の特別な料理としても食べられています。金時豆には、たんぱく質が含まれ、根菜には食物繊維などが豊富に含まれ栄養たっぷりの料理です。お汁にも徳島県産の食物繊維を含むさつまいもを使用しています。