



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

ニチイキッズこくふ保育園

2013年、ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。

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。

ニチイキッズこくふ保育園でも、2020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、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ちました。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ことは、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22日）の献立

子どもたちに伝えたい！和食文化

献立

- 鶏の照り焼き丼
- わかめのおみそ汁
- 高野豆腐の煮物
- かき（完了期食はバナナ）
- 【おやつ】
ふりかけおにぎり

献立のポイント

和食の味にかかせない、かつお節と昆布の“だし”をたっぷり使用し、旨みを感じられるメニューとなっています。秋～冬に旬を迎える、はくさい、かき、さつまいもを取り入れ、旬や季節を味わえる献立に仕上げました。

おやつでは、かつお節やしらす干して作ったふりかけのおにぎりを子どもたちと一緒ににぎります。