



☆11月24日は「和食の日」です☆

日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。日本人の食の欧米化が進む中、和食を食べるだけでなく和食について知り、日本人の精神を受け継いでいきましょう。

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなどで、一日の気温の変化が大きくなってきます。温かいスープや、鍋料理など、温かい食事を食べて体調を崩さないようにしましょう。

11月15日は「七五三」です



三歳・五歳・七歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるように祈願します。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」と延命長寿を願う意味が込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅などの絵柄が描かれているのも特徴です。



10月の食育

【焼き芋パーティー】



朝から新聞紙とアルミホイルでさつま芋を巻いて、ほくほくに出来上がった焼きいもをみんなで美味しく食べました。

【食育講座】

食事のマナーのクイズや、食べ物の命をいただいて体は作られている話をしました。とても真剣に聞いてくれました。

今月の食育

サンドイッチ作り



○和食の特徴

① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は南北に長く、海・山・里と自然が広がっているため色々な食材が穫れ、それを活用する技術・調理器具が発達してきました。



② バランスが良く、健康的な食生活

一汁三菜を基本とした、理想的な栄養バランスだとされる和食。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



③ 自然の美しさの表現

季節の花や葉を飾りつけたり、季節に合った器などを利用して自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも特徴です。



④ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである食を分け合っ、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。



○和食の味わいを作るもの

① 和食の基本「だし」

かつお節や昆布などから取るだしには「うま味」が感じられます。和食ではうま味を上手に使って素材の味を生かしながら深みのある美味しい味わいを作り出します。



② 味付けに欠かせない「発酵調味料」

発酵調味料には、醤油や味噌の他にも料理酒やお酢、みりんがあります。和食を作る時にはどれも欠かせない調味料です。

