



2月食育だよ!



令和8年1月29日
しんあい保育園

知っているようで知らない! 「和食」の奥深さと子供の成長

2013年、日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、単なる献立ではなく、日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。園ではこの和食文化を大切にし、子どもたちの食育に取り組んでいます。

★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	園では「カリカリ」「ツルツル」などの食感を大切にし、食事中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、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)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。幼少期に豊かな味覚を育むことは、偏食を防ぎ、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につながります。

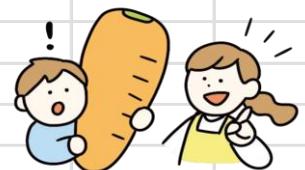
★和食で食卓を豊かに!

1・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは具沢山の味噌汁を添えてみましょう。これ一つで、水分、野菜、大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます。

2・旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番美味しいんだって!」「どうやって育つか知ってる?」など、会話を通じて食材への興味を深めましょう。



3・手伝いをお願い!

「味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。