



令和4年5月発行

エレナ保育園

新学期が始まり1ヶ月が経ちましたね。新しいクラスや生活には慣れてきましたか？

環境が変わり疲れや体調不良になりやすい時期でもあるので、  
生活リズムが乱れないよう、規則正しい生活で元気よく過ごしましょう！

## 和食について

日本は南北に長く、四季や豊かな自然があり、その土地ごとに食文化が生まれ、育まれてきました。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食：日本の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

### 特徴

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

地域に根差した多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かしています

(2)健康的な食生活を支える栄養バランス

うま味を使うことで動物性油脂の使用を控え、長寿や肥満防止に役立っています

(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉、季節に合った調度品や器を利用し、季節感を楽しめます

(4)正月などの年中行事との密接な関わり

食の時間を共有することで、家族や地域の絆を深めてきました

## 和食の基本「一汁三菜（二菜）」

主食である「ごはん」に「汁物」と3つ(2つ)の「おかず」を組み合わせた献立のことをいいます。

一汁三菜(二菜)は、

体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく取ることができます。

子ども健康的な食習慣を築く上で、ごはんを中心とした一汁三菜(二菜)の食事はとても大切です。ぜひご家庭でも参考にしてみてください。

### 副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維が栄養素。野菜・豆・海藻・きのこのおかず



### 主菜

動物性・植物性のタンパク質を補充  
肉・魚・卵・大豆製品のおかず

### 主食

エネルギー源である炭水化物を補充。  
和食だとお米が基本です。

### 汁物

水分を補給します。  
和食の場合は、味噌汁・すまし汁が基本です。

## 「和食の味わい」を作るもの

だし かつお節・昆布・煮干し・しいたけなどの「うまい」を生かす食  
材