



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、季節感を楽しみます
- (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。



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

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「うまみ」を生かす食材