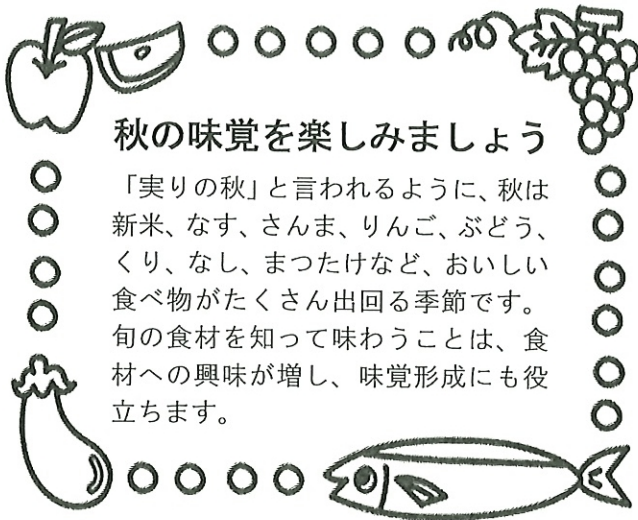


朝夕の冷え込みで、体調を崩しがちな季節になりました。旬の食材を使ったバランスの良い食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

11月、ひまわり組さんのクッキング保育を予定しています。



さつまいも掘り



先日、ひまわり組さんが掘ったさつまいもを、みそ汁や煮物にいただきました。育てる⇒収穫する⇒食べることは、子どもたちにとってかけがえのない体験になったことでしょう。大きいものは1本で1.5kgもありましたよ！

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

カレーライスやラーメンも和食？

和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。

基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせて器。盛りつけ。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。

