

食育だより 11月号

日が傾くのも一段と早くなり、朝晩の気温の変化に晩秋の訪れを感じます。

先日、園のわんぱく農園にてさつまいも掘りを行いました。「さつまいも」は栄養価が高く、子どもの成長に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また食べてすぐエネルギー源になるので、エネルギー消費が激しい子どもたちのおやつにも最適です。秋の味覚をぜひ食卓にも取り入れてみて下さいね。

今月の食育テーマ：日本の食文化にふれよう！

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食はユネスコ 無形文化遺産

【和食：日本人の伝統的な食文化】は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

だしの うまみ で味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、『うまみ』という味覚があり、乳幼児期は、この『うまみ』を育てていくとても大切な時期でもあります。

和食の要でもある「だし」がこの『うまみ』に当たるのです。「だし」とは、昆布や鰹節、いりこなどを煮出した汁のことです。「だし」のうまみは他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

子どもたちには「おいしい」という感覚で和食に興味をもってもらい、その舌に和食の味わいを記憶させることが大切だと言われています。乳幼児期からの「舌の記憶」、大切に育てていきたいですね。

さつまいも掘り

10/22に「さつまいも掘り」を行いました。
御協力ありがとうございました。

