

はびきの食育だより

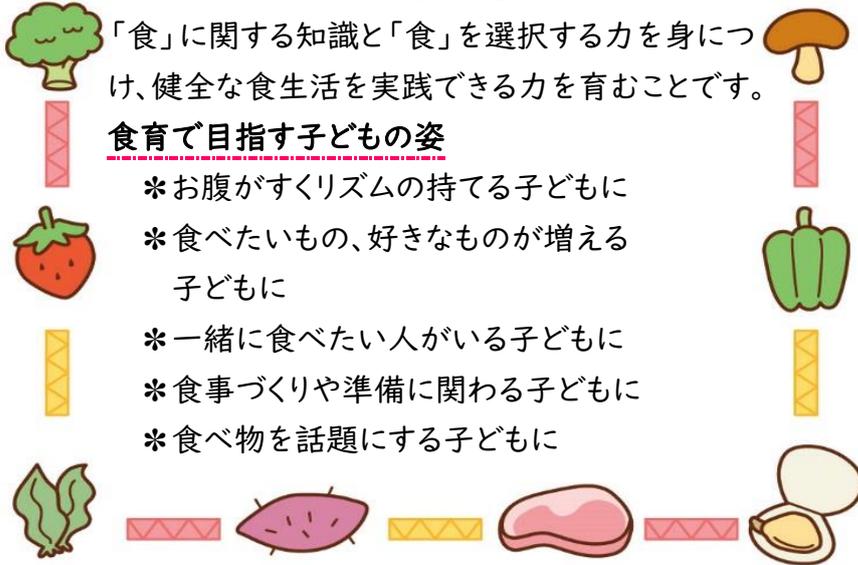


食育ってなに?

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てる事です。

食育で目指す子どもの姿

- * お腹がすくリズムの持てる子どもに
- * 食べたいもの、好きなものが増える子どもに
- * 一緒に食べたい人がいる子どもに
- * 食事づくりや準備に関わる子どもに
- * 食べ物を話題にする子どもに



5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで葉が落ちないので、「後継者が絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。また、葉の強い香りが邪気を払うともいわれています。



ユネスコ無形文化遺産! 和食

※「11 和食文化を伝えよう」「12 食育を推進しよう」は食育ピクトグラムです

平成25年12月に「和食:日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されて10年たちました。今や世界から注目される和食ですが、日本では家庭における和食の存在が希薄になっています。今月号からは和食文化について紹介していきます。



子どもに伝えたい《和食のポイント》

★Point1 ごはんを中心にした食事は栄養バランスがよく健康的

ごはんに汁ものとおかずを組み合わせる和食のスタイルは、一食で摂れる食材の数が多く、栄養バランスのとれた食事です。「うま味」を上手に使い、動物性油脂の少ない食生活を実現しています。

★Point2 家族のきずなを深める年中行事

季節ごとの行事に込められた願い。子どもと食を通じて、楽しい時間を共有しましょう。

★Point3 多彩な食材と食材を活かす調理の知恵

日本の気候風土や自然がもたらすたくさんの種類の食材。また、良質な水が豊富な日本は、ゆでる、煮るなどの調理や「だし」で食材の味を活かした料理が特徴。豊かな味覚が育ちます。

★Point4 季節を感じる食卓

四季がはっきりしている日本。旬の食材や食器を使って食卓でも季節を感じ、毎日の生活を楽しみましょう。

11 和食文化を伝えよう

