

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

だしで味わう「和食の日」いいほんしょく 11月24日は「和食の日」

11月24日は『いい日本食』の語呂合わせから「和食の日」と制定されました。「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化の大切さについて考えてみませんか。

多様で新鮮な食材と

素材の味わいを活用

食材そのものの味を生かすことを大切にしています。

バランスが良く、

健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想の栄養バランスと言われています。



和食の4つの特徴

自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季のうつろいを表現することや、季節に合った器を使い、季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



一般社団法人和食文化国民会議より

和食の一汁三菜ってなあに？

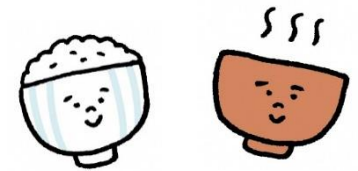


和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

一汁三菜の食事になると、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、バランスよくとることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。



汁物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

試食会実施のお知らせ

試食メニュー・手作りなめ草とあわごはん
・鶏肉のオレンジ煮

【日時】 11月27日(水) 16時15分~19:15まで

【場所】 事務所

今回はクラスの様子もお伝えしながら、調理さんが目の前で手作りなめたけの実演を行う予定です。