食育だより

2026

11月

秋本番、紅葉がきれいな季節になりました。これからの季節は朝夕の冷え込む日も増えてきて、体調を崩しがちです。体がポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない身体をつくりましょう。

ひなた保育園

年齢食育目標		
	０歳	食べることに興味をもつ
	１歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
	２歳	意欲的に食べるようになる
	３歳	食べる楽しさを知る
	４歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	５歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

和食の日

「11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせから、１１月24日は「和食の日」とされています。日本には、四季折々の食材や地域の食文化を大切にしてきた「和食」の文化があります。2013年には「和食：日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。



和食の良い所

・ごはんを中心とした食事

ごはんに汁ものやおかずを組み合わせる事で、さまざまな食材を取り入れやすくなります。

・「だし」のうま味を生かす

昆布、かつお節、煮干しなどからとる「だし」は、和食のおいしさを支える大切なものです。だしのうま味を知ることは、子供の味覚を育てる経験にもなります。

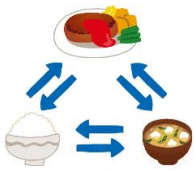
・旬の食材を楽しめる

春・夏・秋・冬、それぞれの季節に美味しい食材があります。旬の食材を味わうことは、季節を感じることにもつながります。

・食事のマナーや文化につながる

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、箸の使い方、器の並べ方など、和食には食事の作法も受け継がれています。

三角食べをしてみよう



おいしい食べ方、「三角食べ」をご存じですか？ごはん、おかず、汁物を少しずつ順番に食べていくと、箸の動きが三角形になるので、このように呼ばれています。

三角食べは口の中でごはんやおかずを一緒に食べる「口中調味（こうちゅうちょうみ）」を楽しめます。栄養バランスが偏りにくく、淡白な味のご飯が濃いおかずの味を和らげてくれるメリットもあります。

おにぎりパーティ

今年も、たけのこ組さんが育てたバケツ稲のおにぎりパーティが計画されています。幼児クラスは、おにぎりの具を自分で選んで握ってもらう予定です。どんな具にしようか楽しみですね。

