

いいにほんしょく わしょく 11月24日は「和食の日」

ニチキッズ六郷保育園

2013年、ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。

これを受け、11月24日（いい日本食）は「和食の日」と制定され、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として定着しています。農林水産省をはじめ関係省庁において、和食文化を次世代に継承するため、その価値を国民全体に共有する活動が展開されています。

六郷保育園でも、2020年度より11月24日（いい日本食）の「和食の日」は、子どもたちへ和食や郷土料理の認識を深める機会として、和食の推進・継承を目的とした食育に取り組んでいます。



和食

のいいところ

1 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海や山、里など豊かな自然に恵まれています。そのため、地域ごとにさまざまな食材が使われています。

それぞれの土地で受け継がれてきた郷土料理に触れることは、自然や地域、食べ物とのつながりを知るきっかけになります。

2 自然の美しさや季節の移ろいの表現

和食では、季節ごとの行事や自然の変化を大切にしています。

旬の食材を味わいながら四季を感じることで、子どもたちは自然を身近に感じ、豊かな感性を育むことができます。

3 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心とした一汁三菜の食事は、栄養バランスが整いやすいことが特徴です。

また、うま味を生かすことで塩分や油分を控えやすくなり、健康的な食生活につながります。

幼い頃からさまざまな味やだしのおいしさを体験することは、将来の健やかな食習慣の基礎となります。

4 年中行事との深い関わり

日本の食文化は、年中行事と深く結びついています。

おせち料理や行事食には、それぞれ願いや意味が込められています。

行事食に親しむことで、子どもたちは日本の文化や伝統への関心を深めることができます。

和食は、食べる楽しさだけでなく、自然や文化への関心、感謝の気持ちを育む大切な食文化です。

これからも子どもたちと一緒に「食」の大切さを学んでいきたいと思います。

和食の日（11月24日）の献立

子どもたちに伝えたい！和食文化

献立

【給食】

- ・ ご飯
- ・ さつま芋のおみそ汁
- ・ さけのゆうあん焼き
- ・ ほうれん草の和え物
- ・ みかん

【おやつ】

- ・ 手作りふりかけご飯

献立のポイント

季節感のあるさつま芋のおみそ汁は、たっぷりの昆布とかつお節からだしをとっています。

おやつの手作りふりかけは、「だし」の素（もと）であるかつお節や昆布（塩昆布）を使用し、和食のふりかけにしました。