



令和4年1月

あけましておめでとうございます！



新年あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごされましたか？おせちやお雑煮などのお正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくて優しい味の食事がぴったりです。今年も7日にみんなで食べたいと思います！

今月の食育目標 和食について知ろう

和食とは日本の料理のことで、2013年にユネスコ世界無形文化遺産に「和食—日本人の伝統的な食文化」として登録されています。

和食を健康的に食べるには

塩分過多に注意

漬物や干物は水分量を減らし、塩分濃度を高くすることで保存力を高める加工品になっていますが、塩分の過剰摂取にもつながってしまいます。塩抜きをしたり、浅漬けにするなど工夫をすると良いでしょう。

また、煮物も塩分が多くなりがちですが、出汁のうま味を十分に含ませ調味料を減らすと塩分量が少なくても味を感じることができます。

和食について考える

家庭でも子どもと一緒に和食にかかわる取り組みをしてみましょう！

食事のマナー

- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶
- ・背筋を伸ばし、正しい姿勢で食べる
- ・スプーンやお箸をきちんと持つ
- ・お茶碗を持つ



等のマナーを身に付けるととても食べやすくなります。また、上手に食べられていたら褒めたりし、楽しく食べることにもつながってくるのでぜひご家庭でも試してみてください。

季節の食材と体験

一緒に散歩をして畑を観察してみたり、お店に並んでいる野菜を見て季節を感じてみるのもいいですね。また、季節の食材を栽培したり、収穫することも楽しく食べる事につながります。

七草がゆの七草って？

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七つの野菜のことです。

すずなはかぶで、すずしろは大根のことを言います。

それぞれの野菜には意味や効果があるので、ぜひお子さんと一緒に調べてみて下さい！



保育園では、「味噌づくり」を行う予定です！和食について触れられる機会を増やしていけたらと思っています。ご家庭でも子どもと一緒に和食にかかわる取り組みを行ってみてはいかがでしょうか。

