



幼保連携型認定こども園  
立正保育園  
2026年2月号

## 知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長

2013年、日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、単なる献立ではなく、日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。園ではこの和食文化を大切にし、子どもたちの食育に取り組んでいます。

### ★そもそも「和食」ってなあに？

「和食」とは、ごはんを中心に、汁物、主菜(魚や肉)、副菜(野菜や海藻)を組み合わせる食事です。一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

### ★和食の柱「五感」「五色」「五味」「五法」の考え方

| 和食の知恵 | 内容  | 子どもへの働きかけ   |
|-------|---|---|
| 五感    | 視覚(盛り付け)、聴覚(食事の音)、嗅覚(香り)、味覚(五味)、触覚(食感)のすべてで料理を楽しむこと | 園では「カリカリ」「ツルツル」などの食感を大切にし、食事中の会話を通じて五感を意識させています。  |
| 五色    | 赤・黄・緑・黒・白の5色を食卓に取り入れること                             | 栄養バランスが自然と整うだけでなく、視覚で季節や彩りを楽しめます。                 |
| 五味    | 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つの味を意識し、料理の中で複雑な味わいを作り出すこと         | 複数の味を組み合わせることで、素材の持つ味わいに深みが増し、食べ物に対する興味や探求心を育てます。 |
| 五法    | 生(切る)・煮る・焼く・揚げる・蒸すの5つの調理法を使うこと                      | 多様な調理法で、一つの食材から様々な味や食感を引き出し、食卓を豊かにします。            |

### ★和食が持つ、日本の文化とつながる5つの特徴



#### 1・自然の尊重と繊細な季節感を楽しむ

園の給食では、旬の食材を積極的に取り入れ、「季節を感じる心」を育んでいます。「寒い冬には、だいこんが甘いね」「春はいちごが美味しいね」といった発見を大切にしています。

#### 2・調理・加工の独自性

「だし」の活用:昆布やかつお節から丁寧にとった「だし」が基本。素材のうま味を活かすため、油や調味料を控えめにでき、結果として健康的で薄味な食事が実現します。

・多様な発酵食品:味噌、醤油、漬物など、微生物の力でできた発酵食品が、和食の味の深みを作り、さらには腸内環境を整える健康効果ももたらします。

#### 3・行事と密接なつながり

正月のおせち料理、ひな祭りのちらし寿司など、和食は地域の行事と密接に結びついています。行事食は、食材の持つ意味や家族・地域とのつながりを子どもたちに伝えます。



### 4・日本独自の知恵「乾物(乾燥食品)」の力

・保存の知恵:干し椎茸、切干だいこん、ひじき、高野豆腐などの乾物は、昔ながらの食材を長持ちさせる知恵です。

・栄養が凝縮!:天日で乾燥させることで、ビタミンDやカルシウム、食物繊維などの栄養価が生の状態よりも大幅にアップします。

・子どもの食育:園では、乾物を水で戻す前の硬い状態を触らせたり、水に浸すと膨らむ様子を見せたりして、食べ物の変化を学ぶきっかけにしています。乾物特有の豊かな風味は、好き嫌いを減らす手助けにもなります。



### 5・豊かな自然の恵みと異文化の融合

・海と山の幸:海に囲まれた日本の豊かな自然は、多様な食材をもたらします。米、魚、野菜、海藻、きのこなど、バラエティ豊かな食材が使われます。

・柔軟な受容:カレーライスやラーメンなども、日本の食文化に組み込まれて独自に発展しました。新しいものを取り入れ、日本の風土に合うように進化する柔軟性も和食の特徴です。

### ★なぜ、和食が子どもにとって良いの？

| ポイント      | 具体的な効果   |
|-----------|--|
| 栄養バランスの良さ | 和食は、主食(エネルギー源となる)、主菜(体をつくる)、副菜(体の調子を整える)をバランス良く摂取できます。                     |
| 豊かな味覚の発達  | 「うま味」を活かした薄味は、濃い味付けに頼らず、素材本来の味を知る練習になります。幼少期に豊かな味覚を育むことは、偏食を防ぎ、一生の財産となります。 |
| 健康的な食習慣   | 食物繊維が豊富な海藻や豆類、野菜を多く使い、脂質が控えめ。生活習慣病の予防にもつながる、世界に誇る健康的な食スタイルです。              |
| 姿勢と集中力の育成 | 箸を使って食べることで、手先の細かな運動能力(巧緻性)の発達を促し、正しい姿勢で食事をすることにつながります。                    |

### ★和食で食卓を豊かに！

#### 1・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは具沢山のお味噌汁を添えてみましょう。これ一つで、水分、野菜、大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます。



#### 2・旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番美味しいんだって！」「どうやって育つか知ってる？」など、会話を通じて食材への興味を深めましょう。

#### 3・手伝いをお願い！

「お味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。