

みつめよう!! 子どもと食事



2025年11月号

ホクホクの焼き芋が美味しい季節ですね。キノコやカボチャ、柿など多くの食べ物が旬を迎えています。旬の食べ物を頂きながらスクスク元気に育って欲しいです。



11月24日は和食の日

11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で「和食の日」であり、日本の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制定されています。近年では食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているといわれており、これをきっかけに和食文化について理解や意識を深める機会にしましょう。

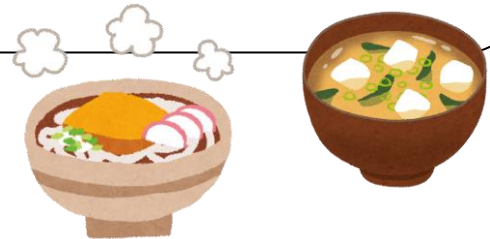
多様で新鮮な食材と鮮度の尊重

日本は周囲を海に囲まれた島国で、自然が広がっており各地で地域に根差した様々な食材が楽しめます。



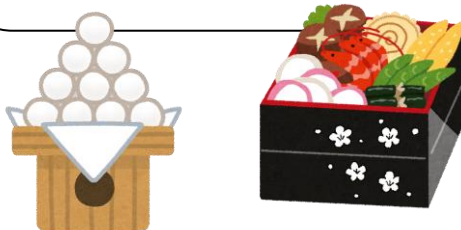
健康的な食生活を支える栄養バランス

出汁などの「うまみ」を引き出し活かすことにより塩分や動物性油脂の少ない食事を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



年中行事との関わり

正月のおせちや十五夜の月見団子など日本の年中行事に関わる特別な料理があります。一緒に食事をとりながら時間や空間を共有することで家族や地域の絆が強くなります。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事に旬のものを取り入れ季節を感じ生活を楽しみます。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり季節に合った器を利用したりして季節を楽しみます。

