

# 給食だより

令和8年2月1日  
保育課給食管理グループ



## 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、ご飯を中心に、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、親子丼やお寿司もご飯が中心なので、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することができるので、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

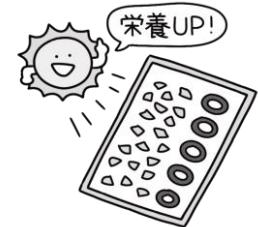
正月のおせち料理、ひな祭りのちらし寿司など、和食は地域の行事と密接に結びついています。行事食は、食材の持つ意味や家族・地域とのつながりを子どもたちに伝えます。

## 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：乾物を水で戻す前の硬い状態を子どもに触らせたり、水に浸すと膨らむ様子は食べ物の変化を学ぶきっかけになります。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り、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「ご飯」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むことができます。



## 2月の献立のポイント

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

### ★鬼蒸しパン(3日・9日)

鬼蒸しパンは、別名：鬼まんじゅうと呼ばれる愛知県の郷土料理です。蒸しパンの中に、ゴロゴロ入っている角切りさつまいものゴツゴツとした感じが、鬼の持つ金棒をイメージさせることからこの名前がついたといわれています。名前とは裏腹な甘くてほっこりする味わいです。

### ★肉まんじゅう(10日・24日)

保育園の肉まんじゅうは、生地から手作りをしています。小麦粉やベーキングパウダー、ドライイーストを合わせ、発酵させ、丸めて手のひらで伸ばします。そこに挽肉や調味料を合わせた肉餡を入れて包み蒸し上げます。給食調理室ですべて手作りしている特製の肉まんじゅうは、とってもおいしいです。

### ★ほうとう(12日・26日)

ほうとうは、山梨県の郷土料理で、みそ味のかぼちゃが入った汁に、うどんを入れて食べるのが特徴です。ほうとうは歴史が深く、平安時代にはすでに食べられていたといわれています。また、戦国時代に武田信玄が戦食(いくさしょく)として食べていた通称「武田汁」と呼ばれていた

## 節分

節分には豆まきや柊鯛(ひいらぎいわし)で邪気を追い払い、みんなが健康で幸せに過ごせますようにと恵方巻を食べて福を呼び込む習慣があります。



### 恵方巻

今年の恵方巻の方角は『南南東』です。この方角を向いて食べることで福を呼び込むといわれています。

### 大豆

『豆』と『魔目』をかけて鬼の目に向かって投げることで魔を減する効果があるといわれています。

### 柊鯛(ひいらぎいわし)

鯛の臭いは厄除けや魔除けの効果があるとされ、鬼が寄り付かないといわれています。

## 注意

噛む力や飲み込む力がまだ未発達な乳幼児の子どもたちには、豆まきに使われる豆や固いナッツなどは、窒息や誤嚥の原因になってしまいます。消費者庁から5歳以下の幼児は節分の豆は食べないようにと注意が呼びかけられていますので、十分ご注意ください。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

## ♪かんたんクッキング♪

### 切干大根のツナマヨサラダ

#### 【材料】大人2人分+幼児2人分

|             |            |
|-------------|------------|
| 切干大根(30g入り) | 1/2袋(乾物)   |
| にんじん        | 1/4本(約50g) |
| ツナ缶(小1缶70g) | 1/3缶       |
| マヨネーズ       | 大さじ1       |
| しょうゆ        | 小さじ1/3     |
| 砂糖          | 小さじ1/3     |
| 塩           | ひとつまみ      |

調味料



#### 【作り方】

- ①切干大根は水で戻し、2cmくらいにカットして茹でておく。冷めたら水気を絞る。
- ②にんじんは千切りにし、茹でて水気をきっておく。
- ③ツナ缶はザルなどに入れて、油をきり、湯をかけて油抜きをして水気をきっておく。
- ④食べる直前に、ボールに調味料を入れて合わせ、①②③の具材を入れて和える。

※保育園では、ノンエッグマヨネーズを使用しています。

### 鮭のパン粉焼き

#### 【材料】大人2人分+幼児2人分

|    |                 |
|----|-----------------|
| 生鮭 | 切り身(40g:幼児用)2枚  |
|    | 切り身(60g:大人用)2枚  |
| 下味 | 小さじ1            |
| 酒  | ひとつまみ           |
| 塩  | マヨネーズ 大さじ1・1/3  |
| ★  | 塩 ひとつまみ         |
| ◎  | サラダ油 大さじ1/2     |
|    | パン粉 1/2カップ(20g) |
|    | 乾燥パセリ 少々        |

★

◎

#### 【作り方】

- ①鮭は下味に15分程度つけておく。
- ②◎のパン粉をサラダ油で炒め、うつすらと焼き色がついたらパセリを加えてサッと混ぜ合わせる。
- ③★のマヨネーズと塩を合わせる。
- ④①の鮭の水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、③の調味料を絡め、②のパン粉を全体にしっかりとつける。
- ⑤160℃に温めたオーブンで10分くらい焼く。

※焦げないように温度や焼き時間は、ご家庭のオーブンに合わせて調整してください。

