

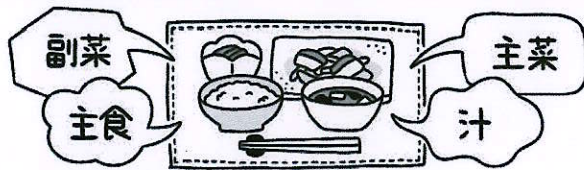
子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代と共に、どんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」を毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本「一汁二菜」

1・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使ったおかずです。主食のご飯を美味しく食べるために、「一汁二菜」を揃えるのが和食の特徴です。



2・主食・主菜・副菜・汁を揃えて栄養バランスアップ

各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせて食べる事で、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ご飯	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ご飯・うどん等
	麺・パン			
主菜	魚・肉	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・麻婆豆腐・卵焼き等
	大豆製品			
副菜	野菜	ビタミン・ミネラル	「主食」や「主菜」で摂る炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・芋の天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
	芋			
汁	きのこ	食物繊維		野菜のみそ汁・清汁・わかめ汁・コーンスープ等
	海藻			

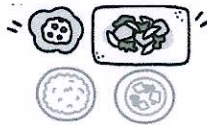
3・組み合わせのコツ

ご飯×焼きそば



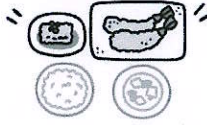
主食を重ねない
主食・主菜・副菜は一品ずつ

ポテトサラダ×肉じゃが



主材料を重ねない

揚げ物×揚げ物



同じ調理法を重ねない

★和食の特徴と良さ

1・ご飯を中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違って塩味がない「ご飯」です。だからこそ色々な調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べる事が出来ます。ご飯は、栄養的にも美味しさや食べ易さの面から見ても万能です。「ご飯」を食べる習慣は、子どもの未来の健康と豊かな食生活に繋がります。



2・出汁の旨味で子どもに安心感を与える

和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁や清汁のベースとなり、味を決定付ける「味の要」です。母乳の成分でもあり、昆布に含まれる旨味成分(グルタミン酸)は、子どもにとって安心感を持てる味です。出汁の風味と旨味を活用する事で、子どもは色々な食材に挑戦し易くなります。

3・旬に注目して食への関心を高める

四季が明確で雨が多い日本。その気候を活かして収穫される野菜などの農作物は多彩で、海からの恵みである「魚の種類」も豊富です。食材に旬があるのは日本ならではの、季節と共に移り変わる「食材」に注目して会話したり、実際に食べたりする事は子どもの食への関心を高めめます。

4・「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人の真似をして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味を伝える事で、心からの「感謝や気持ち」がこもった挨拶が出来るようになります。



料理の食材となった自然の恵みへの感謝
神々やご先祖様への感謝



料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝

★忙しい時の和食作り

1・時間が無い時には買って来た惣菜を活用するのもよし！

全てを1から作る事が負担で、食事を楽しめなくなるとは逆効果です。基本を知った上で、無理をし過ぎない事も大切です。ただし味付けには注意が必要です。塩辛い時にはご飯に混ぜたり野菜と和えたりして、子ども用にリメイクしましょう。

2・「副菜」に困った時には汁の具を増やしたり、果物で補うものよし！

汁に、野菜を沢山入れれば副菜になります。忙しい日に備えて、「出汁パック」「缶詰」「冷凍野菜」などを用意しておくのも良いです。また、副菜の量が足りないと思った時には、果物でも良いです。果物には野菜と同じように子どもの成長や病気の予防に欠かせないビタミンCなどが豊富に含まれています。