



門司保育所(みどり園)  
2024年11月号



きれいな紅葉が街を彩り、日を追って 秋から冬への移り変わりを感じ始めます。まだ寒暖差があるので体調管理に気をつけて、ウイルスから体を守り、免疫を下げないためにも栄養と睡眠はしっかりととりましょう。

## 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人日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内で和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているともいわれています。世界に誇れる「和食」について理解や意識を高める機会にしましょう。

### 和食の特徴

**多様で新鮮な食材と鮮度の尊重**  
日本は周田を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな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。また素材の味わいを活かすための調理技術・調理道具が発達しています。



**健康的な食生活を支える栄養バランス**  
一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスといわれています。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。



**自然美しさや季節の移ろいの表現**  
四季のある日本は、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付けたり、季節に合った器を利用したりして季節感を楽しみます。



**年中行事との関わり**  
正月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。



## 「まごわやさしい」で食生活を見直そう



「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目してみましょう。

**ま** → まめ → 豆類

良質なたんぱく質



食材例

大豆・小豆・納豆・黒豆・豆腐・高野豆腐・油揚げなど

**ご** → ごま → 種実類

ビタミン・ミネラル



食材例

ごま・アーモンド・ピーナッツ・松の実・ぎんなん・栗・くるみなど

**わ** → わかめ → 海藻類

ミネラル・食物繊維



食材例

わかめ・昆布・もずく・海苔・ひじきなど

**や** → やさい → 野菜類

ビタミン・食物繊維



食材例

ほうれん草・小松菜・ニラ・人参・トマト・キャベツ・セロリ・玉ねぎ・ピーマンなど

**さ** → さかな → 魚介類

カルシウム



食材例

鮭・さば・アジ・まぐろ・牡蠣・いわし・アサリ・しじみ・鯖・たこ・えびなど

**し** → しいたけ → きのこ類

食物繊維・ビタミン・ミネラル



食材例

椎茸・舞茸・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・なめこなど

**い** → いも → イモ類

食物繊維・ビタミン・ミネラル



食材例

じゃが芋・さつまいも・里芋・山芋など