



2025 年度 11 月 1 日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園 与那原 ベアーズ 1
栄養士

今年も残り2か月となりました。だんだんと朝夕は涼しくなっており、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

11月24日は和食の日

和食の日は、和食文化国民会議が制定した記念日で、日本の伝統的な食文化を再認識し、未来へと継承していくための重要な日です。また、「和食：日本人の伝統的な食文化」として 2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

11月24日は11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせに由来しています。和食の魅力を再確認するこの日、私たちは日本の食文化の豊かさを感じるとともに、その保護と継承の重要性について考える機会を得ることができます。和食は食品本来の味を大切にし、旬の食材を活かすことに重きを置いています。季節感を大切に料理は、見た目にも美しく。食べる人の心を豊かにします。例えば、春は桜の花を使った料理、夏には新鮮な魚介類、秋には旬の野菜を使用した料理を楽しめます。こうした季節感は、和食の大きな魅力の一つです。

和食の基本形は「一汁三菜」

「ご飯」と「汁」、3つの「菜（おかず）」を組み合わせた一汁三菜を基本としており、理想的な栄養バランスが摂取できる構成とされています。脂質のとり過ぎによる生活習慣病が問題となっていますが、和食の基本形を守るとは、健康な食生活を守ることにつながります。また、高温多湿のもとで作られる、味噌や醤油に代表される発酵食品の風味やうま味も日本の食文化に一役かっています。



「いただきます」と 「ごちそうさま」

食事マナーを考えるうえで一番大切なのは相手への思いやりです。食材となる食べ物や、料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちを忘れないことです。食事の挨拶は食事マナーの基本といえます。食べものの「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

