



食育だより



2025年 11月号
あっぴい高輪 管理栄養士

今月のテーマ

日本が誇る「和食」を食べて、和食文化を継承しよう！

みなさんは、11月が「和ごはん月間」11月24日が「和食の日」ということを知っていますか？
農林水産省では、11月を「和ごはん月間」として味覚の形成期にあたる子どもたちとその親世代が
身近・手軽に和食を食べる機会を増やしてもらうため様々なプロジェクトを行っています。
このプロジェクトを通じて、子どもたちとその親世代に和食の味や食べ方を体験する機会を増やし、
ユネスコ無形文化遺産でもある和食文化が保護され、次世代へ継承されることを目的としています。

こんなにすごいよ！和食の「いいところ」



和食のいいところ① 幼児期の「味覚」を育む

汁物・主菜・副菜がある和食なら、いろいろな食材や味を一度に食べることができるので、多くの食体験や味の記憶を積み重ねることができます。幼児期に獲得したうま味や食べ方は「食の基礎」となり、成長して洋食やファストフードなどに走っても、戻る場として確立されます。



和食のいいところ② 元気の腸を作る

腸内では約100兆個もの細菌が種類ごとにまとまって、腸内細菌叢を形成しています。様々な食材を少しずつ食べる和食のスタイルは、多種類の腸内細菌に効率よく餌を行き渡らせることができ、腸内環境を整えます。腸内環境が整うことで免疫が上がり、健康維持につながります。



和食のいいところ③ 栄養バランスに優れている

ご飯を中心に野菜や魚・肉・乳製品・海藻・豆類など様々な食材を使い、おかずを組み合わせる和食は、健康維持に必要なエネルギーとバランスの取れた栄養成分を自然に摂取することができます。また、和食は動物性油脂を過度に使わずに出汁や素材の味を活かす調理が多いため、脂質を抑えることができます。



和食のいいところ④ 気軽に、経済的に作れる

和食は一汁三菜が基本とされていますが、そのスタイルにこだわる必要はなく、ご飯と汁物が揃えばあとは一菜・二菜でも立派な和食に。また、他の季節に比べて安価な旬の食材を使えば経済的に食事の用意ができます。そんな和食は離乳食にも応用可能。調理中の大人の献立から取り分ければ簡単・時短にも。



11月24日は、「11→いい 24→日本食」＝「いい日本食」⇒“和食の日”として、日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化についての認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて制定されました。近年では、ライフスタイルの変化から料理をする時間が無かったり、洋食やファストフードが選ばれる傾向から、和食の消費量が減少しています。「和食離れ」を防ぐためにも、11月はぜひご家庭で和食文化に意識を向けてみませんか？

これも立派な和食文化！



いただきます
ごちそうさま



食事のマナー



旬の食材を使う



郷土料理を食べる



お茶碗・汁碗・お箸を使う



行事食を食べる

参考：農林水産省 平成 29 年和食文化普及推進事業 「子どもと楽しむ和食時間」「和食育」

参考：農林水産省 和食文化に関する意識調査

和食の基本！かんたん出汁で和食をもっとおいしく



スーパーのプライベートブランドでも売っているのをよく見かける「だしパック」は、簡単で美味しく出汁が取れる優れものです。かつおの他にもいりこやさばなどが入っただしパックや昆布入りのだしパックもあります。一部の商品では、調味料入りのだしパックもありますので、商品裏面の原材料名やパッケージをよく見て確認しましょう。多めに作って冷蔵庫や冷凍庫で保存すれば忙しいときや離乳食にぴったり！

市販の顆粒だしや液体だしもとても便利ですが、食塩も多く入っているので入れすぎには注意！味付けをするときも調味料の量には気を付けましょう。



栄養相談・離乳食相談 随時受付中！

お子さまの食事に関するご相談を随時受け付けています。お気軽に職員までお声がけください！！