



知ってるようで知らない！「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。保育所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、ごはんを中心に、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、カレーライスやお寿司もご飯を中心なので、和食の一つと言えるでしょう。

★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	「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。

★和食がもつ、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

保育所の給食では、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、大根が甘いね」「春はイチゴが美味しいね」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。素材のうまみを活かすため、油や調味料を控えめにでき、結果として健康的で薄味な食事が実現します。
- 多様な発行食品：味噌、醤油、漬物など、微生物の力でできた発酵食品、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をもたらします。



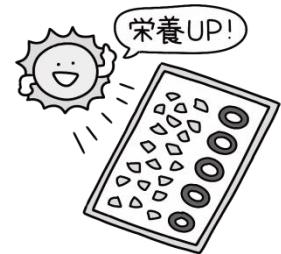
3. 行事と密接なつながり

正月のおせち料理、ひな祭りのちらし寿司など、和食は地域の食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触らせたり、水煮浸すと膨らむ様子を見せたりして、食べ物の変化を学ぶきっかけにしています。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。新しい物を取り入れ、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	「うまい」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、変色を防ぎ、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る、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(巧緻性)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「ごはん」に「汁」をプラス

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賞味を深めましょう。

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みます。

献 立 表

2026年02月

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 ～ 月 ～	ご飯 すき焼き風煮 たぬき汁 ももゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■麩 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵 ◆油揚げ かつおぶし	白菜、玉ねぎ 大根、人参 えのきだけ、ねぎ しいたけ、レーズン ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩	ヨーク ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 242 mg
03 ～ 火 ～	ご飯 ぶりの照焼き ほうれん草の千草和え 大根のみぞ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 ぶり ◆豆乳 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 233 mg
04 ～ 水 ～	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ワインナー(卵・卵無) ◆豆乳 ハム(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ ケチャップ 濃口しょうゆ ワイン、ソース 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ワインナーパン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 203 mg
05 ～ 木 ～	ご飯 さわらの幽庵焼き キャベツと小松菜のごま和え 切干大根のみぞ汁	米 ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳 さわら ベーコン(卵・乳無) みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、玉ねぎ 人参、小松菜 ピーマン、ねぎ 切干大根 レモン汁	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ミレービスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 205 mg
06 ～ 金 ～	▲パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ	■▲ロールパン (卵無) 米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン、食塩 バセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 192 mg
09 ～ 月 ～	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみぞ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ 平てん(卵・乳無) みそ かつおぶし	人参 白菜 みかんジュース ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 234 mg
10 ～ 火 ～	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとみずなの磯香和え 豆腐とわかめのみぞ汁	米 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児:鮭) ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 水菜 ねぎ わかめ のり	濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 お米de スイートポテト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 260 mg
12 ～ 木 ～	ご飯 鮭の焼き浸し キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみぞ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 9.9 g カルシウム 215 mg
13 ～ 金 ～	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フロー	米 ■小麦粉 三温糖 ビーフン なたね油	▲牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ 人参 水菜 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 216 mg
16 ～ 月 ～	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみぞ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、玉ねぎ いちごジャム きゅうり、ねぎ しょうが、わかめ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 205 mg

宇治田原町立保育所

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 ～ 火 ～	ご飯 鮭のコーン焼き わかめサラダ(和) 野菜のスープ	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鮭 こしあん ベーコン(卵・乳無) ツナ ▲バター ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、大根 クリームコーン きゅうり、コーン わかめ	淡口しょうゆ、酢 ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 212 mg
18 ～ 水 ～	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツとみずなの土佐和え 豆腐とわかめのみぞ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 みそ かつおぶし	人参 キャベツ 水菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 キヤロットケーキ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 221 mg
19 ～ 木 ～	ご飯 さばのみぞ煮 キャベツと小松菜の磯香和え たぬき汁	米 ■マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鮭(乳児:鮭) ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、大根 人参、玉ねぎ 小松菜、ピーマン ねぎ、のり しょうが	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	おせんべい ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 221 mg
20 ～ 金 ～	▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 キャベツ、トマト缶 コーン、しょうが にんにく	ケチャップ マヨドレ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.8 g カルシウム 225 mg
24 ～ 火 ～	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツとみずなのごま和え 野菜のみぞ汁	米 ▲蒸しパンMIX 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 カラスカレイ ▲チーズ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	ミレービスケット ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 286 mg
25 ～ 水 ～	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツと小松菜の土佐和え 春雨の中華スープ	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無) かつおぶし	キャベツ、人参 もやし、ほうれん草 小松菜、ねぎ りんご、しょうが レモン汁、にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 ワイン みりん こしょう	ヨーク ▲牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 213 mg
26 ～ 木 ～	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆きなこ ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 にんにく	カレールウ ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース ブイヨン、食塩 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 220 mg
27 ～ 金 ～	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ぶどうゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ ひまわり油 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 もやし いちごジャム ほうれん草、ねぎ しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、中華味 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 198 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 2月27日(金)の「ぶどうゼリー」は、1月ラッキ一人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

