



知っているようでも 知らない！ 「和食」の奥深さと 子どもの成長

2026.1.30 新中央保育園

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。園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、ごはんを中心にはじめ、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はんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

★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	園では「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、視覚で季節や彩りを楽しめます。
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。

★和食が持つ、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

園の給食では、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、だいこんが甘いね」「春はいちごが美味しいね」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取った「だし」が基本。素材のうま味を活かすため、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。

- 多様な発酵食品：味噌、醤油、漬物など、微生物の力でできた発酵食品が、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、和食は地域の行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：園では、乾物を水で戻す前の硬い状態を触らせたり、水に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。新しいものを取り入れ、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	「うま味」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、偏食を防ぎ、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

まずは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興味を深めましょう。



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てすることで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。