

# 和食の日の取り組み

11月24日は、“いいにほんしょくの日”という事で、和食の日となっています。

日本は、海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材とうまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食品構成をもつ、「和食」の文化があります。和食は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

世田谷区立保育園では、和食の日に合わせて毎年11月24日は全園で和食のメニューを提供しています。今回それに合わせて『だしを味わう和食の日』の取り組みを行いました。

## 内容

### ① かつお、昆布、煮干しだしのお話

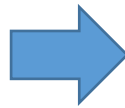
実物大の『かつお解体君』『美味しいだしのぬいぐるみ 昆布』を見せながら説明しました

### ② 煮干しに触れてみよう(5歳クラス)

### ③ かつお、昆布だし、煮干しのだしを飲んでみよう



『かつお解体君』



解体してみると…



『美味しいだしのぬいぐるみ 昆布』

海の中では3m  
くらいあるん  
だよ。



かつおの中がどう  
なっているか、解体  
しながら説明しま  
した。  
どこがかつお節に  
なるかな？



煮干しの中はどうなっているかな・・・？



『調理室でだしを取った後の煮干し』



崩さないよう、真剣に煮干しをほぐしていました。  
『内臓があるよ！』や『背骨があったよ』など興味津々に楽しんでいました！



かつお節の良い匂いがするね。

目の前で昆布、かつお節でだしを取り、調理室で作った煮干しだしとそれぞれ飲み比べしてみました。



### 11月24日の献立



- ごはん
- 魚の塩焼き
- かぼちゃの甘辛煮
- おひたし
- アーサ汁

飲み比べでは、煮干しだしは「苦い」や「魚の味がする」といまいちな反応が多く、かつお、昆布だしは「美味しい！」や「いつものスープの味がする！」と子どもによって反応は様々でした。  
その後の給食では、『今日のみそ汁は煮干しだし？』や『かつお節の味がしたよ』などだしを意識しながら食べている姿も見られました。世田谷区立保育園では日々給食の減塩に取り組んでいます。引き続きだしのうま味を生かした美味しい給食を提供していきたいと思ます。