

食育だより わくわく

令和7年 No.1

ほう葉ご飯

「なんかいいにおいする～」
ご飯をのせて、ほう葉を広げ
ると匂いが広がります。

ほう葉ご飯は、朴（ほう）の木の葉で包まれたご飯のことで、京北地域に伝わる田植えの時期に頂く伝統食です。朴の木は大きくなると高さ30メートルにもなる木で、葉っぱもとても大きくしっかりしています。葉には殺菌効果や防腐効果があることから、ほう葉ご飯は昔から農作業のお供として欠かせないものでした。京北地域でも、地区によって違いがあるなど発展し、伝統として語り継がれてきました。

そんな伝統的な料理を子どもたちにも味わってもらうため、弓削保育所では毎年この時期にほう葉ご飯を献立メニューに組み込んでいます。今年は田植えをしてから、数日後のおやつでいただきました。きりん組では、茹でたほう葉に炊き立てのご飯をのせ、自分でおにぎりのようにして食べました。しばらく蒸らして開けてみると「うわあ、すごい匂いがするよ!」と口々に話す子どもたち、食べてみるとご飯にも匂いが移り、「おいしいね」と笑顔が広がります。「ほう葉すごいなあ」と驚きながら、「葉っぱもらっていい」とみんな大事にしていました。ほう葉の香りが移ったごはんを子どもたちはどんな風に感じ取ってくれたのでしょうか。



語り継がれる食の知恵

自分で広げる喜びもあります
「おいしいね～」と笑顔が
広がりました。

いちご持ち

“手にする喜び”

地域の方からお誘いいただきました。
収穫する体験をしたり自分たちでク
ッキングをしたりして楽しみました。



“味わう喜び”



ぐつぐつ
ジャム作り

ジャムってどうやってできるんだろう？
とワクワクしながら、ぐつぐつしている鍋を
覗きこんでいました。「はやくたべたいな」
とおしゃべりしながら出来上がりを待って
いました。



園庭の豊かな実り
ジュンベリー収穫

