



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



小・中学生用



和食文化
国民会議

伝えよう、和食文化を。



あじ わしょく ひ 「だしで味わう和食の日」



11月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれたわたしたちの食文化「和食」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

1 多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



2 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。



3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



4 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



お米を炊いた「ごはん」を主食とし、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」(おかず)、漬物(香の物)を組み合わせた食事が、和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。



いろいろな「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だし汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたもののが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆布

乾燥させた昆布を使います。

鰹節

鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

煮干し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。

※ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になるよ!

大切にしたい伝統行事と行事食

1月1日
正月
おせち料理
●おせち料理
●雑煮

五節供

1月7日 七草の節供
七草がゆ

人日の節供
3月3日 桃の節供
ちらし寿司、蛤のお吸い物

上巳の節供
5月5日 蕎菖の節供
柏餅、ちまき

端午の節供
5月5日 七夕の節供
そうめん

七夕の節供
7月7日 七夕の節供
食用菊のお浸し、栗ご飯

保護者の方へ

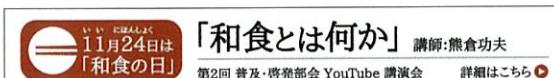
子どもに伝えたい和食文化! 11月24日は「和食の日」

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- 和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。
- また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

子どもと食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

和食レシピをホームページに掲載しております

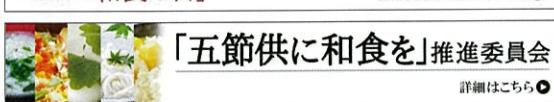


「だし」の取り方



おでん

なすと鶏肉の煮物



和食文化国民会議

検索

<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>



わしょく

和食クイズ

みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!



もんだい
問題 1

江戸時代、北海道から
日本海を通って船で大阪まで運ばれ
ていた和食にかかせない食材があり
ました。それは次のうちどれでしょう?

- A ウニ B 昆布 C イクラ
D ジャガイモ

もんだい
問題 2

しょうゆには、こいくち
しょうゆとうすくちしょうゆがあります。
色の濃淡を表した名前ですが、塩分濃
度が高いのはどちらでしょうか?

- A こいくちしょうゆ
B うすくちしょうゆ

もんだい
問題 3

四季の変化がある日本
の食材には1年内で一番たくさん
とれて、おいしい時期があり「旬」と
言います。サンマやキノコ類の旬はど
の季節でしょう?

- A 春 B 夏 C 秋 D 冬

もんだい
問題 4

包丁のなかに出刃包丁
と呼ばれる包丁があります。出刃包丁は
主にどのようなときに使うでしょうか?

- A 果物の皮をむく B 一尾そのままの
魚をおろす C 肉をひき肉にする

もんだい
問題 5

7月7日はたなばたで
すね。「七夕(しちせき)の節供」とも
いいます。この日に食べる小麦粉で
できた食べものは何でしょう

- A そば B そうめん C 月見団子
D うなぎ

もんだい
問題 6

和食の配膳にはきまり
ごとがあります。そのきまりごとと異
なるものはどれでしょうか?

- A ごはんを左手前、汁を右手前に置く
B はしは手前に先を左にして置く
C ごはんは奥、おかずは手前に置く