

食は人を良くする

ひとよ

しよく 北中学校 食育だより 令和5(2023)年11月

季節の野菜：ほうれん草

裏面の「Let's eat!! 11月号」にもあるように、11月24日は「いい日本食の日」です。「和食」には、五味・五色・五法・五適・五覚という大切にされている五つの言葉があります。

和食で大切にしたい「五」

五法

生(切る)・煮る・焼く・蒸す・揚げる
の五つの調理法のことです。味の
変化を楽しむことができます。

五味

甘味・塩味・酸味・苦味・
辛味の五つの味のことで
色んな味があることで飽きず
に食事を楽しめます。

五適

料理にあった「適温」食べる人に合
った素材を選ぶ「適材」、多すぎ少
なすぎない「適量」、適度に手を加
える「適技」、おもてなしの心を込
めた「適心」を表します。

五色

白・黒・黄・青(緑)の五
色を組み合わせることでよ
りおいしそうに見え、目でも
楽しむことができます。

五覚

五覚は五感のことです。視覚・聴覚・
嗅覚・味覚・触覚を使うことで、味だけ
でなく見た目や歯ごたえ、喉ごしなどの
食感も楽しめます。

これらの様々な「五」を意識することで、素材そのものを生かし、味や香りだけでなく見た目の美
しさや季節感、おもてなしの心などを大切にしたい、バランスのとれた和食が完成します。また、食
事を作る時だけでなく食べる時にも意識することで、より楽しむことができます。昔からの伝統食
文化を大切に和食を味わいましょう。

農林水産省「和食 Book」より



和食クイズに挑戦!

- 秋から冬にかけて旬を向かえる柚子。収穫量が日本一の都道府県はどこでしょうか?
A徳島県 B和歌山県 C高知県 D大分県
- 江戸時代から東京で栽培が続く収穫量全国トップクラスの野菜はどれでしょうか?
A小松菜 Bかぶ Cねぎ Dほうれん草
- 江戸時代、北海道から船で大阪まで運ばれていた和食に欠かせない食材は何でしょうか?
A昆布 Bウニ Cイクラ
- しょうゆの生産量が日本一の県は次のどこでしょうか?
A兵庫県 B千葉県 C愛知県
- 戦国武将の伊達政宗と縁があるといわれる宮城県の郷土料理はどれでしょうか?
A笹寿司 Bほうとう C馬刺し Dはらこ飯
- 大阪府に伝わる、もてなしの寿司はどれでしょうか?
A殿様寿司 B箱寿司 Cてこね寿司 Dばら寿司
- 愛知県の郷土料理、みそ煮込みうどんで用いられるみそはどれでしょうか?
Aしゃちほこみそ Bおぎみそ Cこめみそ D豆みそ
- 食器の飾りや文様などで使われる、めでたい植物の組み合わせはどれでしょうか?
A唐草模様 B紅葉模様 C松竹梅



(解答) 1.C(柚子は日本の伝統的な調味料。徳島はすだち、和歌山はみかん、大分はカボ
スが収穫量一番です。2.A(江戸川区は収穫量が全国トップクラスです。3.A(北前船で運
ばれ、大阪の食文化を支えてきました。4.B(利根川などを利用しできたしょうゆを江
戸に運んでいました。1位:千葉(37.4%)2位:兵庫(15.6%)2018年データ。5.D(はら
こ飯は伊達政宗が運河工事視察の際に地元漁師から献上された
料理です。笹寿司:上杉謙信、ほうとう:武田信玄、馬刺し:加藤清正に縁があるといわれ
ています。6.B(大阪寿司ともいわれています)7.D(徳川家康に代表される三河武士がもち歩
いたと伝わる濃厚なみそです。8.C(松竹梅は三つとも寒さに耐えるところから、歳寒三友
と呼びめづらいたくして慶事に使われてきました。)