



いいはんしょく
11月24日は
「和食の日」

あじ わ しょく ひ

だしで味わう和食の日

和食ってなあに？
和食文化
国民会議
Washoku JAPAN
伝えよう、和食文化を。

11月24日は「和食の日」です。

「和食」って聞いたことありますか。

「和食」にはいろいろなとくちょうがあります。

これから、毎日のしょくじのなかで

「和食」をみつけてかんじてみよう。

和食が
すごいでしょ
って
しってるかな？



とくちょう①

和食はごはんが
ちゅうしんの
しょくじ



とくちょう②

きせつごとに違う
野菜や魚が
たべられる



とくちょう③

えいようバランスの
とりやすい
こんだて



とくちょう④

だしのうまみを
じょうずに
つかう

いろいろなだし

こんぶ

「こんぶ」は、うみのなかにはえている「かいそう」です。かわかしてつかいます。



かつおぶし

「かつおぶし」は、さかなの「かつお」をにて、火とけむりでかわかし、ほしてかたくしたものです。



にぼし

「にぼし」は、ちいसान「いわし」などのさかなをにて、かわかしたものです。



とくちょう⑤

おはしを
つかう



とくちょう⑥

ぎょうじと
つながっている



おはしのマナーをまもって
おいしくたべようね

悪い
おはしの
マナーだよ



たてばし

ごはんにおはしをさす



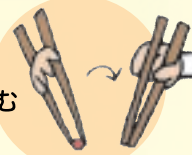
たたきばし

おはしでしょっきをたたく



はしわたし

ふたりでおなじたべものをつかむ



さぐりばし

たべものをおはしでさがす



保護者の方へ

11月24日は「和食の日」

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。だしは、脂質、糖質を含まずエネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。



和食を日々の食生活に活かすと



栄養素を バランスよく

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。



動物性 脂肪を少なく

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。



減塩につながる

「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」クイズに みんなで挑戦しよう！

和食クイズ

1問

ごはんを食べるまえに、することはなに？

- A ねむる B おふろにはいる
- C てをあらう D ぼうしをかぶる

2問

さとうのあじはどんなかな？

- A ながい B すっぱい
- C あまい D からい

3問

おみそにならないものは、どれかな？

- A さかな B むぎ
- C まめ D こめ

4問

くりがとれるきせつはいつでしょう？

- A はる B なつ
- C あき D ふゆ

5問

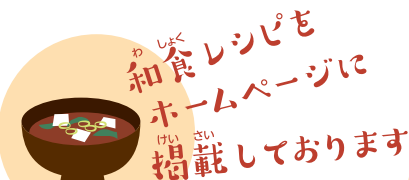
ごはんをたべおわたたら、なんていうかな？

- A さようなら B ごちそうさま
- C おかわり D いただきます

6問

つちのなかでそだたないものは、どれかな？

- A だいこん B ごぼう
- C とまと D にんじん



にくじゃが



とりじる
く貝だくさんの鶏汁

詳しくは

和食会議 だし味

