伝えよう、和食文化を。



がつ か わしょく ひ わしょく にほん しぜん れきし う むかし うっつ 11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いで しょくぶんか
えいよう
はんこうてきしょくじ
かてい
ちいき
ぎょうじ
しょくじ
とも
きた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、 ^{きずな ふか やくわり は} 絆を深める役割を果たしてきたのです。

かたち、いちじゅうさんさい 和食の基本の形(-

にほんじん しゅしょく 日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜」があります。お米を炊いた「ごはん」、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)を組みわせた食事が、和食の基本の形「飯・ しる さい つけもの 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。また、おもてなし にも日々の食事にも使えるため、長く続いてきた形なのです。

いろいろな「だし」!

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



使います。

かつお に けむり **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。



イワシ等 小魚を茹でて 乾燥させたものです。

ほかにも 〒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3!



自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

う たよう しんせん しょくさい 多様で新鮮な食材とそれ を大切に使い尽くすご夫

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 ががあり、その味わいを活かす 調理方法があります。

2 正月などの年中行事は 自然を尊重する特別なE 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 人とともに養べ物を用意し、養べ ることで辨を深めてきました。

3 健康的な食生活を支える 栄養バランス

和食は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、健康につながります。

自然の美しさや季節の 変化を重視

季節の花や葉を料理にあしらっ たり、料理に合う器を使い、春夏 秋冬の季節感を大切にします。

大切にしたい伝統行事





おせち料理 雑者

五節供 人日の節供

> 1月7日 紫紫くき せき 七草がゆ

ぎょうじ ぎょうじしょく ちいき こと ちいき しくちょう ぎょうじしょく たの 行事や行事食は地域により異なります。それぞれの地域の特徴をいかした行事食を楽しみましょう。

上色の節供 3月3日 桃の節供 ずし はまぐり す もの ちらし寿司、蛤のお吸い物

端午の節供 5月5日 営蒲の節供

かしわもち

七夕の節供 7月7日 芒学の節供

そうめん

重陽の節供 9月9日 菊の節供 食用菊のお浸し、栗ご飯

一般社団法人 和食文化国民会議

後援:文部科学省・厚生労働省・農林水産省



「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、多様な食材の組合せにより、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、動物性油脂の少ない食事を実現します
- ●「だし」のうま味によって満足感が得られ、適塩につながります

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

みんなで

湯葉のきのこあんかけ

年越しそば

和食文化国民会議



550

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





次のうち、旬が冬の食材は どれでしょうか?











昆布は日本のどこで主に採れる でしょうか?



B 日本中どこでも

€ほとんど北海道だけ。





味には基本五味といって、5つ の味があります。甘味、塩味、 苦味、酸味、あと1つはなんで しょうか?









響のマナーに 反する 行為を 「嫌い箸」と言います。いったん 取りかけてから他の料理に警 を動かすことを何と言いますか?



B たたき箸



移り箸





しょうゆは大豆、食塩、あと2 つの原料で作ります。関係な い原料はどれでしょう?

A小麦

B業

微生物





次の4つの食材のうち、普か ら日本のだしを作る時にあま り使われていなかったのは炎 のどれでしょうか?

A 干し貝柱

C かつおぶし

B昆布

■煮干し

「和食」クイズの正解 ①-D ②-C ③-B ④-D ⑤-B ⑥-A