

だしで味わう和食の日

「和食」って、なんだろう?

たしまく しぜん たいせつ にっぽんじん はぐく でんとうてき しょくぶんか 「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。 中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、 みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そ して漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。

和食の基本は「だし」です。

「だし」とは、昆布や鰹節などから水や お湯を使ってうま味をひきだした ものです。「だし」のうま味は、 和食の味の基本となります。

※ 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」になります。



乾燥させた昆 。 布を使います。



イワシ等の小 がない 魚を茹でて乾 燥させたもの



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 を煮出します。削って使います。

「だし」はどんな働きをするのだろう。

「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、 食塩はほとんど含まれていません。「だし」を使っ た料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられ るので、食塩をひかえることができます。「だし」は おいしいだけでなく、健康にも役立っています。

おすすめ動画を見よう

ユネスコに登録された「和食」の 特徴が簡単に分かる 動画コンテンツを見てみよう!

プチ和食講座





ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」 4. つの特徴

多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす

にほん うみ やま かわ ゆた 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。

健康的な食生活を営む

わしょく えいよう 和食は栄養のバランスをと りやすく、だしのうま[㎡]に より、動物性油脂や食塩の とり過ぎをおさえることが できます。

自然の美しさや季節の 変化を楽しむ

きせつ はな は りょうり 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。

ねんじゅうぎょうじ かか 年中行事との関わり 自然の恵みに感謝する

しょうがつ ねんじゅうぎょうじ ほう 正月などの年中行事は、豊 作や健康を願うものです。 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。



いっぱんしゃだんほうじん わしょくぶんかこくみんかいぎ ·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

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 カロリ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。

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。

和食を日々の食生活に活かすと



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。



和食レシピをホームページに掲載しております







詳しくは「

Q

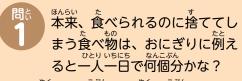
減塩につながる

「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。



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!



A. 約 1/2 個分 B. 約 1 個分 C. 約 3 個分 D. 約 1/4 個分

A. 七草粥 B. ちらし寿司 C. 柏もち D. 菊のおひたし

こんぶが多く取れる地域はどこ?

A. 沖縄県 B. 千葉県 B. 北海道 D. 三重県

間と 正月に食べるおせちに入っ たてまき ている伊達巻にはどんな願いが込められている?

 ままうじゅ
 ちしき ぶんか はったつ

 A. 長寿
 B. 知識や文化の発達

 こまうさく
 しそんはんえい

 C. 豊作
 D. 子孫繁栄

問た その季節にはじめて収穫され、市場に出回りはじめたものをなんという?

A. なごり B. さかり C. はじまり D. はしり

きまねぎは、どこの部分を を 食べている?

A.茎 B.葉 C.根 D.実