

# 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。

子どもと食事を通し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

「和食とは何か」 講師:熊倉功夫  
第2回 普及・啓発部会 YouTube 講演会 詳細はこちら

「だしで味わう和食の日」  
協力校募集、資料はこちら

「五節供に和食を」推進委員会  
詳細はこちら

和食文化国民会議 検索

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



わしよく

## 和食クイズ

わしよく ちょうせん みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!



**問題 1** えどじだい ほっかいどう  
江戸時代、北海道から日本海をにほんかい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 じゃがいも

**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?

- A こいくちしょうゆ  
B うすくちしょうゆ

**問題 3** しき へんか にほん  
四季の変化がある日本の食材には1年の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

**問題 4** ほうちよう でばほうちよう  
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?

- 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

**問題 5** がつ か  
7月7日はたなばたです。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

**問題 6** わしよく はいぜん  
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?

- 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