



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



小・中学生用



伝えよう、和食文化を。



「だしで味わう和食の日」




11月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれたわたしたちの食文化「和食」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴


2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

- 1** 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす


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。


- 2** 健康的な食生活を営む


和食は栄養のバランスをとりやすく、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ることができます。


- 3** 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

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。


- 4** 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域のひと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。



和食の基本の形「一汁三菜」とは？

お米を炊いた「ごはん」を主食とし、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）を組み合わせた食事が、和食の基本の形「飯・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。



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。

こんぶ 昆布

かんそう 乾燥させた昆布を使います。

かつおぶし 鰹節

かつお に けむり かんそう 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。

いぼ 煮干し

など 小さな イワシ等 小魚を茹でて乾燥させたものです。

※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」になるヨ!

大切にしたい伝統行事と行事食



しょうがつ 正月
1月1日

- おせち料理
- 雑煮

ごせつく 五節供

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色をいかした行事食を楽しみましょう。

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| じんじつ 人日の節供 1月7日 七草の節供 ななくさ 七草がゆ | じょうし 上巳の節供 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 | たんご 端午の節供 5月5日 菖蒲の節供 かしわもち 柏餅、ちまき | しちせき 七夕の節供 7月7日 七夕の節供 そうめん | ちゅうりゅう 重陽の節供 9月9日 菊の節供 しよくよくぐく ひたくり ほん 食用菊のお浸し、栗ご飯 |
|--|--|--|---|---|

でんとうぎょうじ でんとうぎょうじ

ぎょうじしよく ぎょうじしよく

ごせつく ごせつく

ごせつく ごせつく