

11月24日は「和食の日」

No Meat Day

No Meat Day

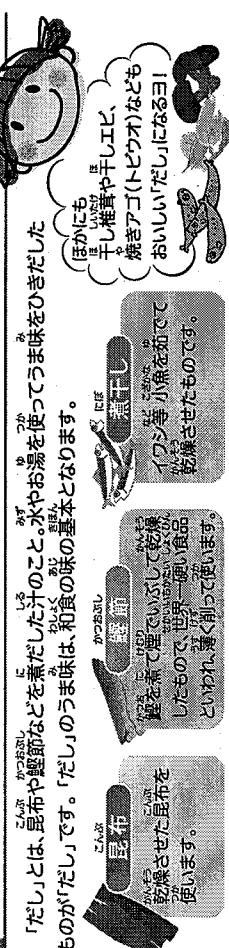
11月24日は「食べる日」です。栄養士は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、みんなで楽しめる役割を果たしてきたのです。

だしで味わう 和食の日

和食の基本の形(一汁三菜)とは?

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるため、「汁」と「味」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「味」(おかず)、漬物(香の物)を組みわせた食事が、和食の基本の形です。この基本形を使うと、味・香・調理法などを組み立てることができます。また、おもてなしでも使えるため、長く続いてきた形なのです。

四庫全書



「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

- | | |
|---|---|
| 正月などの年中行事は、豊かな家庭や地域の健康を願うもの。家族と一緒に食事を楽しむことで年を締めてきました。 | 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、家庭の季節感を大切にします。 |
| 2 年間で最も忙しい季節は、正月などの年中行事。年始から年終まで、年次休暇を専用する会員が目立つ。 | 4 自然の季節感を大切にする季節の行事や季節の衣装。 |
| 日本は、山・川・山に豊かな自然に囲まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを語る方法が豊富です。 | 和食はだしのうま味を放つて、動物性油脂や脂分のとり過ぎをおさえ、健康につながります。 |

食行事と伝統行事にしたいこ大切

-

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、日々の生活中に活かしましょう

- 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表現します
- 「だし」のうま味によつて満足感が得られ、薄匂につかがわらず

子どもと食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

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

「和食」クイズに挑戦しよう!

1 開拓 次のうち、旬が冬の食材はどれでしょうか？

2 同上 昆布は日本のどこで主に採れるでしょうか？

3 同上 味には基本五味といつて、甘・苦・酸・辛・鹽の味があります。味の味があります。

【A】ヨーヨー
【B】マグロ
【C】カサブタ

【A】日本でどこでも
【B】ほとんど北海道だけ

【A】果実の名前
【B】日本語
【C】英語

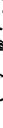
【A】辛味
【B】うま味
【C】淡味
【D】雜味

【A】うま味
【B】さわやか味
【C】さわやか味
【D】うま味

【A】うとうか？
【B】うとうか？
【C】うとうか？



4 開闢 次の4つの食事のうち、苦いものが日本で最も多くあります。いつたん
5 開闢 しょうゆは大豆、食塩、あ�2つの原料であります。関係な
6 開闢 どのマナーに反する行為を

昆蟲 
 微生物 
 移き等 
 移り等 
 繕等 