

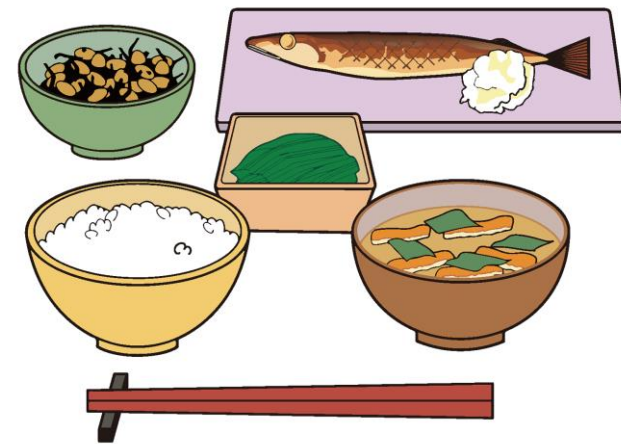
わしょく ひ 『和食の日』の

はなし



※この資料に音声は
入っていません。

がっ か わしょく ひ
11月24日は、『和食の日』です。



わしょく ねん
『和食』は、2013年に

ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界か

ちゅうもく
らも注目されています。

とく 特ちょう①

しんせん たさい しょくざい
新鮮で多彩な食材

うみ さち
海の幸

にほん うみ やま さと ゆた しぜん
日本は海、山、里と豊かな自然に

めぐ
恵まれています。

にほん ちいき
日本には、地域ごとにいろいろな

しょくざい い ちょうり
食材があり、それを活かした調理

ほうほう
方法があります。



さと めぐ
里の恵み



やま さち
山の幸



とく 特ちょう②

「うま味」を生かした調理

だしをとる食品



こんぶ



かつおぶし



にぼし



しいたけ

だし汁



だしを生かした料理



煮物



みそ汁



おひたし

「だし」をとって「うま味」を上手に生かす

ことで、食塩や脂肪をとる量を少なく

することができます。長寿や肥満の防止

にも役立っています。

とく 持ちょう③

しぜん うつく きせつ かん 自然の美しさと季節感

はる
春



にもの
ふきの煮物

なつ
夏



たこと
きゅうりの梅あえ

あき
秋



さんまの塩焼き

ふゆ
冬



たら鍋

しょくじ なか しぜん うつく きせつ うつ ひょうげん
食事の中で自然の美しさや季節の移ろいを表現しています。

しゅん しょくざい つか きせつ はな つか うつわ かたち
旬の食材を使うのはもちろん、季節の花を使ったり、器の形

いろ こま こころくば
や色にまで細やかな心配りをすることもあります。

とく 持ちょう④

はん しゅしょく いちじゅうさんさい ご飯を主食に「一汁三菜」

ちゅうしん しる さかな だいずせいひん
ごはんを中心に、汁もの、魚や大豆製品、

やさい つか
野菜をたくさん使うおかずがそろろう

いちじゅうさんさい えいよう
「一汁三菜」は、栄養バランスがとりやすい

こんだて こうご
献立です。また、ごはんとおかずを交互に

た くち なか あじ かさ あじ たの
食べて、口の中で味を重ね、味を楽しむのも

わしょく た かた
和食ならではの食べ方です。



とく 特ちょう⑤

ねんちゅうぎょうじ みっせつ かか 年中行事との密接な関わり

たんご せつく
端午の節句 ちまき、かしわもち



つきみだんご
月見団子



とうじ
冬至かぼちゃ



ななくさ
七草がゆ



しぜん めぐ かんしゃ ほうさく けんこう ねが ねんちゅうぎょうじ しょくぶんか
自然の恵みに感謝し、豊作や健康を願う年中行事と食文化は

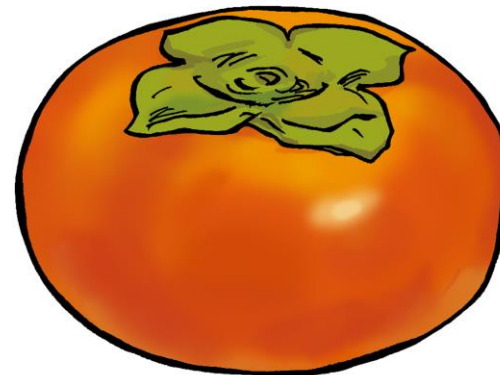
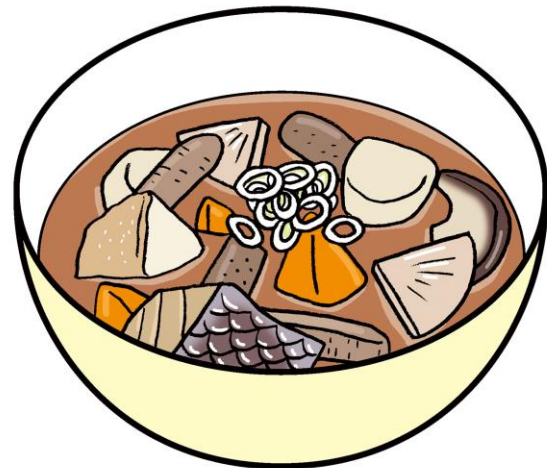
みっせつ かか
密接に関わっています。

ぎょうじしょく つた わしょく ぶんか
これらの行事食は、これからも伝えていきたい和食の文化です。

きょう きゅうしょく つか
今日の給食は、かつおだしを使った

じる きせつ くだもの
「のっぺい汁」と、季節の果物の

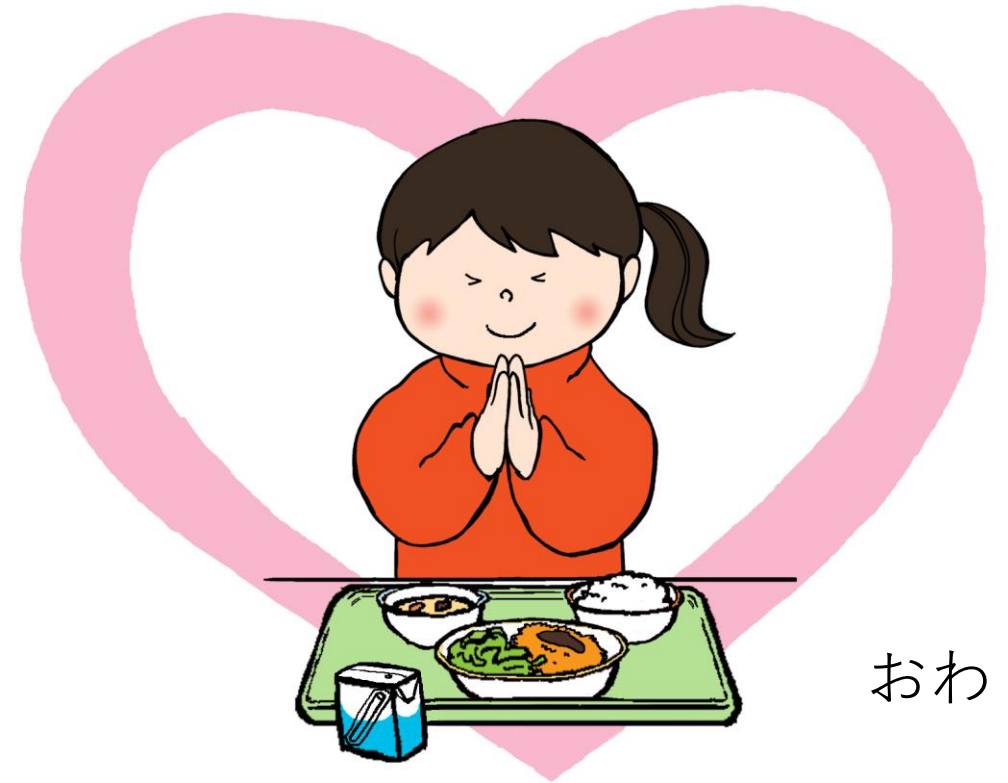
がき いがしさん
「すなみ柿（伊賀市産）」などです。



わしょくぶんか おも
和食文化について思いを

めぐらせながら、あじ 味わって

いただきますしょう。



おわり