

食育だより 11月

令和6年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター



11月24日は
「和食の日」

だしで味わう和食の日



ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

多様な新鮮な食材を使い 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。



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、だしのうま味により、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。



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。



年中行事との関わり 自然の恵みに感謝する

正月等の年中行事は、豊作や健康を願うもの。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ました。



いろいろなだし

「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。

※他にも平しいたけや干しえび、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。



煮干し



イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。

昆布



乾燥させた昆布を使います。

鰹節



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。



「和食」クイズに みんなで挑戦しよう!

和食クイズ

問1

おせち料理に入っていないものはどれでしょう?

- A 数の子 B 桜餅
C 黒豆 D かまぼこ

問2

「うま味」を発見した国はどこでしょう?

- A 中国 B フランス
C 日本 D イタリア

問3

昆布にふくまれる「うま味」となる成分はなんでしょう?

- A グルタミン酸 B コレステロール
C 食物繊維 D イノシン酸

問4

ご飯を中心とした、基本となる食事のカタチをなんと言うでしょう?

- A 腹八分目 B 一汁三菜
C 懐石料理 D 大盛定食

問5

ある食材が年間で一番多く収穫できて、おいしく食べられる時期をなんと呼ぶでしょう?

- A 大量生産 B ハウス野菜
C 養殖 D 旬

問6

日本のお米の自給率は、どれぐらいでしょう?

- A 約55% B 約75%
C 約95% D 約100%

