

河小 食育だより 12月・冬休み号

栄養教諭の堀崎です。寒くなりました。最近「たき火」を見かけることはほとんどなく、忘れ去られる風景になりそうです。「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。これはぜひ受け継いでいきたいですね。



日本には四季があり、季節感のある食材を使った料理や、地域や家庭独特の郷土料理、行事に結びついた伝統料理など伝えられてきた食文化があります。

農林水産省は、和食を「日本が守るべき文化」としています。

栄養バランスのよさ、煮る・焼く・蒸す・和える、といった調理方法の多様性、もてなしの心、箸や食器類へのこだわりなどもまた「和食文化」であり重要な要素です。

♪ 愛知県の郷土料理 ♪

(まだまだ、たくさんあります)

- きしめん…平たい麺
- 味噌煮込みうどん…味噌で煮込んだうどん
- 五平餅…小判型のご飯を焼いてたれをかけたもの
- どて…牛すじを味噌やみりんで煮た料理
- ひきずり…鶏のすき焼き、もてなし料理
- 菜飯…具を混ぜてかさを増やしたご飯が由来。大根・かぶ葉を使う。
- 煮味噌…いろいろな野菜を味噌で煮た料理
- 切り干しなます…切り干し大根の酢の物
- ひつまぶし…焼いて刻んだ鰻をご飯にのせたもの
- 味噌田楽…豆腐、里芋などを焼いて味噌だれをかけたもの



愛知県は、豊かな水と緑、温暖な気候に恵まれて、自然の恵みの中で採れた農作物のほか海の幸も豊富です。地域の味として古くから守り、作られてきた郷土料理があります。





身近なことから
和食文化に親しん
でね。

家族でちゃれんじ! 和食文化クイズ —入門編—

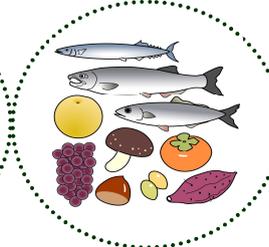
1. いつの季節の食べ物でしょう



①



②

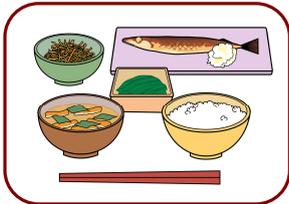


③

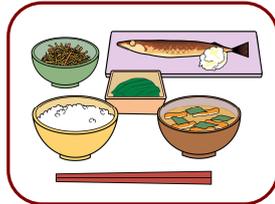


④

2. 正しい配膳はどちらでしょう



⑤



⑥

3. 2のような和食の基本型は (○に入る数字は)

⑦



汁

⑧



菜

5. 和食の調理に欠かせない出し汁は (○に入る漢字は)

⑩ ○, ⑪ ○○, ⑫ ○○○

などで取ります。

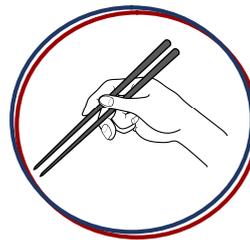
4. 日本六古窯の一つ。知多半島の 焼き物で有名なまちは

⑨ ○○○ 市

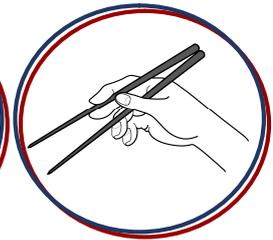
7. 和食が優れているのは (○に入る漢字は)

⑮

○を主食として、主菜、副菜がそろい
栄養のバランスが取りやすいからです。



⑬



⑭

冬休みは家族で過ごすことが多い時期です。
ぜひ、和食文化について話題にしていだけ
ばと思います。学校HPの食育だよりもご覧
ください。



ホーリー