



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、だしとうま味を使って、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。家族や地域の人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)を組み合わせさせた食事が、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「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。

**昆布**

かんそう 乾燥させた昆布を使います。

**鰹節**

かつおぶし 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。

**煮干し**

いしほ 煮干し等、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**

じんじつ 人日の節供  
1月7日 七草の節供

じょうじ 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

ちやうよう 重陽の節供  
9月9日 菊の節供

しよくようきく ひた くり はん  
食用菊のお浸し、栗ご飯





# 子どもに伝えたい和食文化!

## 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、日々の生活に活かしましょう

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の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、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。
- また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

子どもと食事を通して楽しい時間を共有しましょう

和食レシピをホームページに掲載しております



「だし」の取り方



おでん



なすと鶏肉の煮物

いい にほんよく 11月24日は「和食の日」  
「和食とは何か」 講師:熊倉功夫  
第2回 普及・啓発部会 YouTube 講演会 詳細はこちら

いい にほんよく 11月24日は「和食の日」  
「だしで味わう和食の日」  
協力校募集、資料はこちら

「五節供に和食を」推進委員会  
詳細はこちら

和食文化国民会議

検索

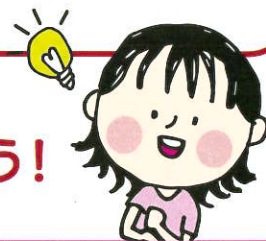
<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>



わしょく

## 和食クイズ

わしょく ちょうせん みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!



**問題 1** えどじだい ほっかいどう  
江戸時代、北海道から日本海にほんかいを通して船で大阪おおさかまで運はこばれていた和食わしょくにかかせない食材しょくざいがありました。それは次のうちどれでしょう?

- A ウニ B 昆布 C イクラ  
D じゃがいも

**問題 2** しょうゆには、こいくちしょうゆとうすくちしょうゆがあります。いろのうたん あらわ なまえ えんぶんのう色の濃淡を表した名前ですが、塩分濃度が高いのはどちらでしょう?

- A こいくちしょうゆ  
B うすくちしょうゆ

**問題 3** しき へんか にほん  
四季の変化がある日本の食材には1年の内で一番たくさんとれて、おいしい時期があり「旬」と言います。サンマやキノコ類の旬はどの季節でしょう?

- A 春 B 夏 C 秋 D 冬

**問題 4** ほうちよう でばほうちよう  
包丁のなかに出刃包丁と呼ばれる包丁があります。出刃包丁は主にどのようなときに使うでしょう?

- A 果物の皮をむく B 一尾そのままの魚をおろす C 肉をひき肉にする

**問題 5** がつ か  
7月7日はたなばたです。七しち夕せきの節供せつぐとも言います。この日に食べる小麦粉こむぎこでできた食べものは何でしょう?

- A そば B そうめん C 月見団子  
D うなぎ

**問題 6** わしょく はいぜん  
和食の配膳にはきまりごとがあります。そのきまりごとと異なるものはどれでしょう?

- A ごはんを左手前、汁を右手前に置く  
B はしは手前に先を左にして置く  
C ごはんは奥、おかずは手前に置く